یوگا
پراسرار قوت
فلم سٹار ریکھا

پراسرار قوت

یوگا

کمبائنڈ پبلشرز

الکریم مارکیٹ اردو بازار لاہور

اہتمام

عبدالمجید ساگر

کمبائنڈ پبلشرز

الکریم مارکیٹ اُردو بازار لاہور

شفیق احمد شاکر پرنٹرز

یوگا پراسرار قوت

حسنِ و صحت کا سرچشمہ

امراض کا علاج

ہمیں یوگا کی ضرورت کیوں ہے؟ اس بارے میں تیس سال سے یورپ میں یوگا کی تعلیم دینے والے ایک ماہر ایم وان لائیز بتھ اپنی کتاب یوگا میں لکھتے ہیں،

"گلیوں اور بازاروں میں پھرتے ہوئے لوگوں کو دیکھیے ان کے چہرے پژمردہ اور متفکر نظر آتے ہیں۔ ان تھکن زدہ لوگوں کے کندھے جھکے ہوئے ہیں۔ چھاتی اندر کو ہے۔ توندیں نکلی ہوئی ہیں۔ بے شک وہ دولت منداور کھاتے پیتے ہیں۔ لیکن وہ پھر بھی حقیقی سکون اور طمانیت قلب سے محروم ہیں۔

وہ زندگی اس لئے گزارتے ہیں کہ دنیا میں آگئے ہیں۔ کاروں، موٹروں اور فیکٹریوں کے دبیز دھوئیں میں، جینے کی امنگ سے محروم یہ لوگ خواب آور اور درد شکن گولیوں کے عادی ہیں۔ انہیں قسم قسم کی ذہنی، اعصابی اور جسمانی بیماریوں نے گھیر رکھا ہے۔ جن میں قبض، تبخیر، بد ہضمی، پیچش، اسہال، ذیابیطس (شوگر) دمہ، جوڑوں کا درد، دل اور دماغ کی گوناگوں امراض، گردن، سر اور پشت کے درد، آنکھوں کے امراض اور دیگر بے شمار بیماریاں شامل ہیں۔"

اگر آپ تجزیہ کریں تو معلوم ہو گا کہ بیشتر امراض فرد کی اپنی ذاتی کوتاہیوں، غلطیوں اور خرابیوں کی پیداوار ہیں۔ ہماری اپنی کوتاہیاں (جن میں ماحول کی آلودگی بھی شامل ہے) جسم کے اندرونی نظام کو خراب کر دیتی ہیں۔ کون نہیں جانتا کہ ہم غیر معیاری خوراک کھاتے ہیں، صحت سے لاپرواہی برت رہے ہیں۔ تساہل اور کاہلی کی غیر منظم زندگی گزار رہے ہیں۔ ورزش تو کیا پیدل بھی نہیں چلتے جو خون کی گردش کو نارمل رکھنے کا اہم ترین ذریعہ ہے۔ اور ستم ظریفی یہ ہے کہ بیماریوں سے نجات پانے کیلئے اینٹی بائیوٹک اور دیگر ایسی ادویات کا اندھا دھند استعمال کرتے ہیں، جو انسان کو موت سے نزدیک تر کر دیتی ہیں۔ ایلوپیتھک ادویات کی تباہ کاریاں اس جدید دور کا ایک المیہ بن چکی ہیں اور لوگ پریشان ہیں کہ کہاں جائیں؟

...cent of total calories and cholesterol to 5 mg a day (the amount in half a tablespoon of light cream). They eliminated caffeine altogether, and those who wished to drink were permitted only two ounces of alcohol a day. To control stress they meditated, did stretching exercises and practiced other relaxation strategies derived from yoga. They spent a minimum of 30 minutes three times a week exercising, usually walking, and met as a support group twice a week.

At the end of a year, most of the experimental group reported that their chest pains had virtually disappeared; for 82 percent of the patients, arterial cloggin

نیوزویک کا تراشہ جس سے معلوم ہوتا ہے کہ یوگا ورزش سے دل کے مریض کو کتنا فائدہ ہوا

چونکہ بیماریوں کا ایک بڑا سبب خود انسان ہے۔ لہٰذا ان کا علاج بھی وہ خود ہی ان بیماریوں پر قابو پا کر کر سکتا ہے۔ یعنی جو بیماری بلائے وہی بھگائے۔ دونوں اعتبار سے آدمی خود ہی ذمہ دار ہے۔ تندرستی اور بیماری کے سوتے، انسان کے اپنے اندر سے ہی پھوٹتے ہیں۔ یوگا کی ورزشوں میں خود مریض کو مرکزی حیثیت حاصل ہوتی ہے۔ وہ خود ہی اپنی بیماری کی تشخیص کرتا ہے۔ اور خود ہی علاج کرتا ہے۔ یوگا کی مخصوص حرکات اور مخصوص آسن، جسم کے مختلف اعضاء کو تحریک دے کر ان کو تازہ خون سے سیراب کر کے انہیں فعال بنا کر، امراض کے خلاف مدافعتی قوت کو بروئے کار لا کر انسان کو صحت یاب کرتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ نے انسان کے اندر ہی، بیماریوں کے خلاف

مدافعت کی بے پناہ قوت رکھ دی ہے۔ یوگا اس چھپی ہوئی قوت کو عمل میں لاتا ہے۔
انسان کے ذہن کو ایک چھوٹا سا ایٹم بم سمجھ لیجئے۔ اس کی ایٹمی توانائیوں کو روبہ عمل لاکر جسم اور ذہن کو صحت سے ہمکنار کرنا ہی یوگا کا سب سے بڑا کرشمہ ہے۔ یوگا کی ورزشیں ریڑھ کی ہڈی میں پوشیدہ 'طاقت کے خزانے کو بیدار کرتی ہیں۔ اعصاب میں تحریک پیدا کرتی ہیں۔ عضلات کو سکون دیتی ہیں۔ جسم کے ہر خلئے کو آکسیجن فراہم کرتی ہیں۔ اور زہریلے اور فالتو مواد کو باہر نکالتی ہیں۔ عام سانس کے ذریعے' آکسیجن جسم کے دور دراز گوشوں اور پنہائیوں تک نہیں پہنچ پاتی۔ یوگا اپنے محسوس آسنوں کے ذریعے جسم کی کائنات کے بعید ترین خلیوں کو اس کی خوراک آکسیجن فراہم کردیتا ہے۔ یہ خلئے جو انسانی صحت کا اہم ترین بنیادی جزو ہیں۔ انسان کو صحت اور توانائی کی دولت سے مالا مال کردیتے ہیں۔۔ مختصر یہ کہ انسان کی تمام بیماریاں اس کے اپنے ہاتھوں لائی ہوئی ہوتی ہیں۔ اور ان سے نجات حاصل کرنے میں بھی ڈاکٹر اور ادویات سے زیادہ وہ خود اہم کردار ادا کرسکتا ہے۔

بھارت کے شہر بنارس میں یوگا کے ایک ریسرچ سنٹر میں، بہت سے امراض بالخصوص پیٹ اور اعصاب) کا علاج صرف دو ماہ کی مسلسل یوگا ورزش سے کیاجاتا ہے۔ جبکہ شدید قسم کی بیماریاں چار سے چھ ماہ کی مدت میں ٹھیک ہو جاتی ہیں۔ جو لوگ تندرست ہیں وہ ان ورزشوں سے خود کو حسن و صحت کا جیتا جاگتا شاہکار بناتے ہیں۔ مختلف ممالک میں کئی یوگا مراکز نے اپنے تجربہ اور ریسرچ کی بنیاد پر مخصوص ورزشیں وضع کری ہیں۔ چنانچہ مختلف ورزشیں' مقامی حالات اور تجربے کی بنیاد پر مرتب کی جا سکتی ہیں۔ یہ بات ذہن نشین کرلیں کہ میڈیکل طریق علاج میں باہر سے دوا کا سہارا لیا جاتا ہے۔ جبکہ یوگا میں باہر سے کوئی مدد نہیں لی جاتی۔ بلکہ مریض خود ہی اپنے اندر چھپی ہوئی شفایابی کی قوت کو استعمال کرتا ہے۔ یوگا در حقیقت اپنے آپ کو دریافت کرنے کا نام ہے۔

یوگا کی تاریخ

یوگا کا آغاز ہزاروں سال قبل برصغیر پاک و ہند میں ہوا لیکن ہزاروں سال گزرنے کے باوجود اس کی افادیت میں کوئی کمی واقع نہیں ہوئی' بلکہ اس نے ہمیشہ زمانے کے تقاضوں کو پورا کرتے ہوئے انسان کو مسرتوں سے ہمکنار کیا ہے۔ یوگا زندگی کے کسی بھی مرحلے پر شروع کیا جا سکتا ہے۔ یہ اکثر کہا جاتا ہے کہ دنیا میں اتنے یوگا ہیں' جتنے کہ یوگی۔ مطلب یہ ہے کہ یوگا کا دائرہ کار اور ورزشوں کا انداز اتنا وسیع ہے کہ ہر شخص چاہے وہ مرد ہو یا عورت' بچہ ہو یا بوڑھا خود کو اس سے فائدہ حاصل کرنے کے قابل بنا سکتا ہے۔ اصل میں یوگا کا سب سے بڑا مقصد انسان کو ایک ایسی جامع' دلکش اور ہمہ صفت شخصیت بنانا ہے جو معاشرے میں پرمسرت زندگی بسر کر سکے۔ یوگا کا مطلب ہی اکائی یا وحدت ہے جسے مستحکم انسانی شخصیت کی خشت اول کہنا چاہیے۔ یوگا کا فلسفہ اس کی تاریخ اور ارتقاء کو بیان کرنے کیلئے تو ایک علیحدہ کتاب کی ضرورت ہے۔ کیونکہ اس کے ڈانڈے تین ہزار سال قبل مسیح سے بھی پہلے کے ادوار میں ملتے

ہیں۔ دلچسپ انکشاف یہ ہے کہ پاکستان میں موہنجوڈرو کے ڈھائی ہزار سال قبل مسیح کے آثار سے پتہ چلتا ہے کہ اس زمانے میں بھی یوگا مروج تھا۔ کیونکہ دیواروں پر ایسی شبیہ اور نقوش بنے ہوئے ملے ہیں جن میں ایک شخص کو یوگا کے ایک عام اور مقبول آسن میں بیٹھے ہوئے دکھایا گیا ہے۔

یوگا کی بہت سی اقسام ہیں' جن میں کنڈلینی یوگا' لایا یوگا' تنترک' راجہ یوگا' اور حاتھا یوگا شامل ہیں۔ ہر قسم ایک مخصوص دور میں اپنی مخصوص فلاسفی اور طریقوں کی حامل رہی ہے۔ لیکن آپ جو ورزشیں پڑھیں گے وہ حاتھا یوگا سے متعلق ہیں' جس کا بنیادی مقصد جسم کے ذریعے ذہن پر اثر انداز ہونا ہے۔ حاتھا یوگا میں مخصوص ورزشوں اور آسنوں کے ذریعے مثالی روحانی اور جسمانی صحت حاصل کی جاتی ہے۔ حاتھا یوگا کی بنیاد سن عیسوی کے ابتدائی چند سالوں میں رکھی گئی تاہم پرادی پیکا نامی مشہور کتاب پندرھویں صدی میں لکھی گئی۔ حاتھا یوگا پر اس دور میں لکھی گئی ایک اور کتاب سیو اسمہنیا میں ۸۰ آسنوں کی تفصیلات درج تھیں۔ ان آسنوں کا مقصد مختلف ورزشوں کے ذریعے جسم میں "کائناتی قوتوں" کو بیدار کرنا تھا۔

چونکہ آگے چل کر آپ ہاتھا یوگا کی مشقیں انجام دیں گے۔ اس لئے اس یوگا کی فلاسفی کے کچھ دلچسپ پہلوؤں کا جاننا ضروری ہے۔ ہاتھا یوگا کی بنیاد "لطیف جسم"

کی تھیوری پر ہے۔ جسے جسم کا ایک اور غیر مرئی جسم کہا گیا ہے۔ جو دکھائی نہیں دیتا
لیکن ہمارے جسم کے اندر ہی ملفوف ہوتا ہے۔ اس لطیف جسم میں پیدا ہونے والے
توانائی دراصل پورے جسم میں کارفرما ہوتی ہے اور اسی پر زندگی کا دارومدار ہوتا ہے۔ نظر
نہ آنے والے لطیف جسم میں اس توانائی کے مراکز اور اس بہاؤ کے جو راستے بنے
ہوتے ہیں' حقیقت میں ہمارا ٹھوس جسم انہی سے ترتیب پاتا ہے۔ اس لطیف توانائی
کا مرکزی راستہ (Channel) ریڑھ کی ہڈی میں سے گزرتا ہے۔ دو مزید راستے ریڑھ
کی ہڈی کے دونوں پہلوؤں سے گزرتے ہوئے ناک کے دونوں نتھنوں پر اختتام پذیر
ہوتے ہیں۔ انسانی جسم میں توانائی کے مراکز کو "چکر" کہا جاتا ہے۔ اور پورے جسم میں
ان کی تعداد سینکڑوں میں ہے' لیکن ریڑھ کی ہڈی کے ساتھ ساتھ ایسے بڑے چکروں
کی تعداد آٹھ ہے۔ ہر چکر جو کہ بذات خود توانائی کا منبع ہوتا ہے' مختلف جسمانی اعضاء کی
کارکردگی سے مربوط اور ہم آہنگ ہوتا ہے۔ یوگا میں جو بھی آسن یا ورزش کی جاتی ہے
وہ انہی "چکروں" میں پوشیدہ توانائی کو بروئے کار لانے کیلئے ہوتی ہے۔

یوگا کا بانی شیوا ناہی ایک یوگی بتایا جاتا ہے۔ جس نے آسنوں کی تعداد ۸۴ لاکھ بتائی' تاہم
ہزاروں سال کے تجربات کے بعد مہارشیوں نے اس کی تعداد کو کم کر کے صرف ۸۴ کر
دی۔ مہارشی گرنڈا نے مزید کمی کر کے یہ تعداد ۳۲ کر دی۔ دیکھا جائے تو مصروف
ترین دور میں یہ تعداد بھی کچھ کم نہیں۔ چنانچہ اس پر عمل کرنے والوں سے کہا جاتا ہے
کہ وہ اپنی جسمانی اور ذہنی ضروریات کے مطابق چند ایسے آسن منتخب کر لیں جن پر وہ

عمل کرتے رہیں۔

یہاں ایک انتہائی اہم اور ضروری گزارش کرنا چاہتی ہوں ہر شخص مکمل
ہنرمندی سے یوگا نہیں کر سکتا۔ ابتدا میں آپ کو مشکلات پیش آ سکتی ہیں۔ ضروری
نہیں کہ آپ پہلے دن مکمل آسن اختیار کر سکیں۔ آسن اختیار کرنے میں دقت پیش آ
سکتی ہے۔ لیکن آپ ہمت نہ ہاریں۔ کوشش کر کے دیکھیں باقی مراحل خود بخود طے
ہوتے جائیں گے۔ اصل بات یہ ہے کہ یوگا اپنی طاقت اور جسم کی حیثیت کے مطابق
کریں۔ زبردستی نہ کریں۔ مرحلہ وار کریں۔ اور کتاب میں دی گئی دیگر احتیاطوں پر
عمل کریں۔ تاکہ بھرپور نتائج حاصل ہوں۔

لباس

یوگا کے دوران جسم پر لباس بہت ہلکا اور ڈھیلا ہونا چاہئے۔ لباس جتنا کم ہو اتنا ہی
بہتر ہے۔ سوتی لباس بہترین ہے۔ اس سے گہرا سانس لینے میں آسانی رہتی ہے۔ مرد
حضرات نصف پاجامہ یا لنگوٹ و جانگیہ پہن سکتے ہیں۔ خواتین عام لباس پہن سکتی
ہیں۔ اس دوران چشمہ' پین' گھڑی اور خواتین اپنے زیورات اتار دیں پیر ننگے ہونے
چاہئیں۔

جگہ

یوگا کی مشق فرش پر کریں۔ نرم بستر اور لکڑی کا تختہ استعمال نہ کریں۔ فرش پر
کمبل' قالین' دری یا چٹائی بچھالیں۔ ورزش کھلی فضا میں کریں۔ یہ باغ بھی ہو سکتا ہے

اور آپ کے مکان کی چھت بھی --- تاہم آپ کمرے میں بھی کر سکتے ہیں۔ لیکن
پنکھے کے بالکل نیچے یا کولر کے سامنے نہ کریں۔ کمرے کی کھڑکیاں کھلی ہونی چاہئیں۔
بہت سخت سردی میں ورزش کمرے میں ہی کریں۔ اور ہوا کے ٹھنڈے جھونکوں

سے بچیں۔ یوگا کے دوران خاموشی ہونی چاہئے۔ خاموشی توانائی اور طاقت کو بحال
اور توجہ بھی قائم رہتی ہے۔

وقت

یوگا کا بہترین وقت صبح سویرے، سورج نکلنے سے پہلے کا ہے۔

اس وقت فضا آلودہ نہیں ہوتی۔ معدہ خالی ہوتا ہے۔

ورزش رفع حاجت سے فارغ ہونے کے بعد
کریں تو بہتر ہے۔ کسی بڑے کھانے اور ورزش کے درمیان تین گھنٹے کا وقفہ ضروری
ہے۔ تاہم یوگا کیلئے وقت کی کوئی قید نہیں۔ آپ شام کو، یا سونے سے پہلے بھی کر سکتے
ہیں۔ صرف اس احتیاط کے ساتھ کہ کھانا کھائے کم از کم تین گھنٹے گزر چکے ہوں۔ اس
بات کو مدنظر رکھتے ہوئے آپ دن اور رات کے کسی حصے میں بھی کر سکتے ہیں۔ البتہ
ماہرین نے بہترین وقت علی الصبح بتایا ہے جب معدہ خالی ہوتا ہے۔ صبح کی ورزش کے
بعد انسان تمام دن چاق و چوبند رہتا ہے۔ چائے۔ جوس یا پانی بھی ورزش سے آدھ
گھنٹے پہلے، یا آدھ گھنٹے بعد پئیں۔ اگر آپ روزانہ ورزش نہ کر سکیں تو ہفتے میں کم از کم
۳ دن ضرور کریں۔ لیکن اس طرح فوائد کم ہو جائیں گے۔ کوشش کریں کہ اس میں
ناغہ نہ آنے پائے۔ آخر آپ روزانہ دفتر بھی تو جاتے ہیں۔ اور صحت جس پر آپ کی
آپ کے بچوں کی زندگی کا انحصار ہے۔ دفتر آنے جانے سے بہرحال زیادہ اہم ہے۔
عورتیں ماہواری کے دوران ورزش سے اجتناب کریں۔

بخار

کسی شدید بیماری اور بیماری کے فوراً بعد بھی ورزش نہ کریں۔ جب آپ خود کو فٹ محسوس کریں، شروع کر دیں۔ یہاں میں پھر دہرا لوں۔۔۔۔ ورزش اپنی طاقت اور جسم کی حیثیت کے مطابق کریں۔ ٹوٹی ہوئی ہڈیوں، ٹی بی، ہائی بلڈ پریشر، شدید امراض قلب، شدید السر، نکسیر، مرگی یا کسی اور سنگین مرض میں مبتلا مریضوں کو بھی ان ورزشوں سے اجتناب کرنا چاہئے۔ حاملہ خواتین کے آخری مہینوں میں یہ ممنوع ہیں۔ تاہم بچہ پیدا ہونے کے بعد وہ ڈاکٹر کے مشورہ کے بعد شروع کر سکتی ہیں۔ بعض یوگی تین ماہ کے حمل تک ورزش کی اجازت دیتے ہیں۔ لیکن چونکہ ان میں پیٹ پر دباؤ پڑتا ہے اس لئے ڈاکٹر سے مشورہ کر کے وہ ایسا کر سکتی ہیں۔

یوگا کتنی کرنی چاہئے؟

ورزش کے دورانیہ کی کوئی قید یا پابندی نہیں۔ ہر شخص یہ خود تعین کر سکتا ہے کہ اسے کتنی دیر ورزش کرنی چاہئے۔ تاہم یوگیوں کے اصول و ضوابط کے مطابق سردیوں میں یوگا زیادہ عرصہ تک کی جا سکتی ہے۔ ورزش کا زیادہ سے زیادہ دورانیہ ۴۰ منٹ ہے۔ لیکن آپ شروع میں دس منٹ روزانہ کریں اور اسے بڑھاتے ہوئے بیس منٹ تک لے آئیں۔ اس مصروف ترین زندگی میں بیس منٹ نکال لینا ہی غنیمت ہے۔ بیس منٹ سے زیادہ جتنی دیر کر سکیں، وہ سونے پر سہاگا ہو گا۔ اگر آپ صبح اور شام کرنا چاہتے ہیں تو پھر دس دس منٹ یا پندرہ پندرہ منٹ کے

حساب سے تقسیم کر لیں۔ ایک بار پھر اس بات کو دہرا دوں کہ اچھی اور نارمل صحت کیلئے روزانہ پندرہ منٹ کی یوگا بہت مناسب ہوتی ہے۔ اس دورانیہ میں وہ توقف شامل نہیں ہے، جو آپ ایک آسن مکمل کرنے کے بعد چند سیکنڈوں کیلئے کرتے ہیں، یہاں جو بات جو میں زور دے کر کہنا چاہتی ہوں وہ یہ ہے کہ آپ تمام ورزشیں اور آسن نہایت آہستگی سے کیجئے۔ (یہ ہدایات ورزشوں کے ساتھ بھی درج ہیں) آسن بنانے میں ہرگز تیزی نہ کیجئے۔ جسم پر غیر ضروری دباؤ نہ ڈالئے۔ دوبارہ نوٹ کر لیجئے۔۔۔ تمام حرکات میں آہستگی اور نرمی ہونی چاہئے۔ جسم کو جھٹکا ہرگز ہرگز نہ دیجئے۔
نو آموز کے طور پر آپ اپنی پسند، طاقت اور جسم کی حیثیت کے مطابق کوئی سی دو تین ورزشیں اسی ترتیب سے منتخب کر کے آغاز کر سکتے ہیں۔

پورا سانس لیں آپ کے
۵۰ فیصد امراض ختم ہو جائیں گے

سانس سب لیتے ہیں اسی پر زندگی کا انحصار ہے۔ لیکن آپ کو یہ جان کر حیرت ہو گی کہ اکثر لوگ آدھا سانس لیتے ہیں۔ جو ہماری اکثر بیماریوں کا سبب ہے۔ یوگا کا گہرا سانس، آپ کو نئی توانائی سے ہمکنار کر دے گا۔

پُرسکون ماحول، ذہنی یکسوئی باقاعدگی اور تازہ ہوا

یوگا سے مکمل اور بھرپور فائدہ حاصل کرنے کیلئے اسے بہتر طور پر کرنا چاہیے۔ کیونکہ یہ ایک باقاعدہ سائنسی نظام ہے، جس کے اصول وضوابط کو کبھی نظرانداز نہیں کرنا چاہیے۔ اگر آسن طے شدہ طریق کار کے مطابق نہ کئے جائیں تو یہ بھرپور فائدہ نہیں دے سکتے۔ یوگا کی ورزشیں منتخب کرنے کیلئے آپ پوری کتاب کو نہایت غور سے پڑھیں اور اپنے مزاج، اپنی بیماری، اپنی طرز زندگی اور عادات کے مطابق کم از کم تین چار ورزشوں کا ایک سیٹ (Set) منتخب کریں۔ اور جس ترتیب سے انہیں کتاب میں درج کیا گیا ہے، اسی ترتیب سے کریں۔ یوگا اپنی طاقت اور جسم کے مطابق کریں۔ اور جتنی کر سکیں، اتنی ہی کریں۔ مشقیں مرحلہ وار کریں۔ پہلے ہفتے میں صرف چند ایک آسنوں سے آغاز کریں۔ اگلے ہفتے ایک دو آسنوں کا اضافہ کریں۔ اس طرح مرحلہ وار، درجہ بدرجہ نئے آسنوں کا اضافہ کرتے جائیں۔ جو ورزش آپ کو زیادہ سود مند اور سازگار لگے ان پر کاربند ہو جائیں۔ اور انہیں زندگی کا معمول بنالیں۔

ذہنی اور جسمانی توانائی کا راز

چونکہ یوگا کے آسنوں میں گہرے سانس کو حد درجہ اہمیت حاصل ہے، اس لئے اس موضوع پر ذرا تفصیل سے گفتگو کرنا چاہتی ہوں۔ یوگا سے قطع نظر، سانس ہماری جسمانی صحت میں اہم ترین کردار ادا کرتا ہے۔ سانس کے بارے میں درج ذیل تفصیل ایک عام شخص کیلئے انتہائی مفید ہیں اور آپ یوگا کی ورزشیں نہ بھی کریں۔ ان حقائق کا جاننا آپ کیلئے ضروری ہے۔

یہ تو آپ جانتے ہیں کہ آپ کی زندگی کا تمام تر انحصار اور دارومدار سانس پر ہی ہے۔ لیکن سانس صرف جسم میں آکسیجن کی آمدورفت کا ذریعہ ہی نہیں، قوت و توانائی کا سرچشمہ بھی ہے۔ یوگیوں میں مشہور مقولہ ہے جس شخص نے سانس پر کنٹرول کرلیا گویا اس نے اپنے خیالات کو کنٹرول کرلیا۔ سانس لینے کا عمل ہماری زندگی میں کتنی اہمیت رکھتا ہے اس کا اندازہ آپ ایک سادہ سی مثال سے لگالیں کہ پانی اور روٹی کے بغیر آپ کئی روز تک زندہ رہ سکتے ہیں، لیکن سانس لئے بغیر آپ چند منٹ بھی زندہ نہیں رہ سکتے۔ سانس زندگی کی بنیاد ہے۔ تمام جسمانی نظام، اعصاب کی کارکردگی، خون کی گردش، عمل انہضام، فالتو زہریلے مادوں کا اخراج اور دیگر عوامل کا

انحصار سانس لینے پر ہے۔ سب سے اہم بات یہ ہے کہ اگر سانس لینے کا طریقہ غلط ہو تو تمام ذہنی اور جسمانی نظام درہم برہم ہو سکتا ہے۔ ہم سانس کے ذریعے صرف آکسیجن ہی اندر نہیں لیتے، بلکہ کاربن ڈائی آکسائیڈ بھی خارج کرتے ہیں' اگر سانس کے ذریعے کاربن ڈائی آکسائیڈ پوری طرح خارج نہ ہو تو یہ پھیپھڑوں میں جمع ہو کر مختلف جرثوموں کی پرورش کا سبب بنتی ہے۔ کاربن ڈائی آکسائیڈ اندر جمع ہو کر ان سرخ خلیوں کو بھی کمزور کر دیتی ہے جو بیماری کے خلاف جنگ کرتے ہیں۔ سانس کے ذریعے آکسیجن کے حصول اور کاربن ڈائی آکسائیڈ کے اخراج سے ہی سانس کی افادیت کا اندازہ کر سکتے ہیں۔

ستم ظریفی یہ ہے کہ دور حاضر کی مصروفیات اور ذہنی پریشانیوں کی وجہ سے تقریباً ہر شخص کا سانس لینے کا نظام درہم برہم ہو چکا ہے۔ ہمیں جتنا گہرا سانس لینا چاہیے ہم اتنا نہیں لیتے۔ اور مجھے سو فیصد یقین ہے کہ آپ بھی ان لوگوں میں شامل ہیں جو پورا اور گہرا سانس نہیں لیتے۔ آپ معمول کا سانس لے رہے ہیں۔ اب ذرا گہرا سانس لے کر دیکھیں۔ آپ کو معلوم ہو گا کہ آپ جتنا گہرا سانس لے سکتے ہیں اس کا آدھا' یا ایک چوتھائی بھی نہیں لے رہے۔ یعنی آپ کے پھیپھڑوں میں جتنی گنجائش ہے آپ اس سے کہیں کم استعمال کر رہے ہیں نتیجہ یہ کہ آپ کے جسم میں آکسیجن کی کمی واقع ہو رہی ہے۔ جس پر تمام تر صحت اور تندرستی کا انحصار ہے۔ جسم کے باریک ترین خلیوں کی خوراک بھی آکسیجن ہے۔ یہ آکسیجن ہم گہرے سانس کی بدولت

ان خلیوں تک نہیں پہنچتی جس کے سبب جسم کا مدافعتی نظام جو صحت مند خلیوں پر مشتمل "سرخ فوج" سے عبارت ہے کمزور ہو جاتا ہے۔ یہ عمل برسہا برس تک جاری رہتا ہے۔ اور انسان کو اس کا علم تک نہیں ہوتا۔ زندگی کی مصروفیات میں کسے خیال رہتا ہے کہ وہ گہرا سانس لے رہا ہے یا نہیں۔ خلیوں کو بھرپور آکسیجن نہ ملنے کی وجہ سے جسم کا مدافعتی نظام کمزور پڑ جاتا ہے۔ جس کی وجہ سے ہر قسم کی بیماری اس پر جلدی قابو پا لیتی ہے۔ اور ذہنی طور پر ٹوٹ پھوٹ جاتا ہے۔ قوت ارادی کمزور پڑ جاتی ہے۔ جینے کی امنگ ختم ہو جاتی ہے۔ آخر کار وہ ڈاکٹروں اور سپیشلسٹوں سے رجوع کرتا ہے۔ وہ اندھا دھند خواب آور اور اینٹی بائیوٹکس ادویات کا استعمال کرا کے جسم کے مدافعتی نظام کو مزید تباہ کر ڈالتے ہیں۔

سانس کے کرشموں کے بارے میں امریکہ اور یورپ میں جو ریسرچ ہو رہی ہے اس سے اب معلوم ہوا ہے کہ خون میں موجود خلیوں میں قدرت نے از خود شفایابی کا عنصر رکھ دیا ہے۔ جب بھی باہر سے بیماری کا کوئی جرثومہ حملہ آور ہوتا ہے' خلیوں کے درجہ حرات اور کثافت میں از خود تبدیلی عمل میں آتی ہے۔ جو حملہ آوروں کو ختم کر دیتی ہے۔ حیرت انگیز بات یہ ہے کہ خلیوں کا یہ فطری رد عمل، جو بیماریوں کے خلاف جنگ کرنے میں مدد دیتا ہے' سانس کے اتار چڑھاؤ کے ساتھ ہی ترتیب پاتا ہے۔ یوں سمجھئے آپ کے سانس کی بدولت ہی دشمن کے خلاف خلیوں کی صفیں ترتیب پاتی ہیں۔ سانس کا اتار چڑھاؤ بعض پر اسرار کیمیادی

تبدیلیوں کا باعث بنتا ہے جو خلیوں میں قوت مدافعت پیدا کر کے انسان کو امراض سے نجات دلاتا ہے۔ ماہرین اب سانس کے ذریعے مختلف امراض کا علاج کر رہے ہیں‘ اور یوں ایک نئی سائنس وجود میں آ رہی ہے۔ ماہر یوگی سانس کے ذریعے بعض ناقابل یقین مظاہرہ کرتے ہیں۔ وہ مٹی کے نیچے کئی کئی روز تک دفن رہتے ہیں‘ اور ان کا دم نہیں گھٹتا۔۔

سانس کی اہمیت جاننے اور سمجھنے کے بعد اب یہ دیکھئے کہ جب آپ یوگا کی ورزشوں میں گہرا سانس لیتے ہیں تو ایک ریلا آپ کی نس نس میں خلیوں کو آکسیجن سے سیراب کر دیتا ہے۔ مخصوص آسنوں کے ذریعے سانس لینے کا فطری نظام درست ہو جاتا ہے۔ سوامی شیوانند کہتے ہیں۔۔۔ "ایک خاص آسن میں یوگا کی ورزش کے ذریعے لیا گیا سانس خلیوں کو زیادہ آکسیجن فراہم کر کے جسم کے مدافعتی نظام کو مضبوط اور مستحکم بناتا ہے۔ سرخ خلیوں کی تعداد بڑھتی ہے۔ جس سے چہرے اور آنکھوں میں نئی زندگی اور چمک دمک نظر آنے لگتی ہے۔ شخصیت میں کشش پیدا ہوتی ہے۔ ہاضمے کا نظام بہتر ہوتا ہے۔ بیماری کا ڈر نہیں رہتا ۔ ذہن میں ارتکاز کی قوت پیدا ہوتی ہے۔ غرض سانس پورے جسم کو نئی قوت اور توانائی سے ہمکنار کرتا ہے"

یوگا کے ماہرین اگر یہ کہتے ہیں کہ دور حاضر میں ہم صحیح طریقے پر سانس لینا بھول گئے ہیں‘ یا کئی جسمانی رکاوٹوں کے باعث ہم صحیح سانس نہیں لے سکتے تو وہ غلطی پر

نہیں۔ آپ کہیں گے کہ سانس تو ہم سب لیتے ہیں‘ تبھی زندہ ہیں۔ لیکن اگر آپ کو معلوم ہو کہ بعض رکاوٹوں کے سبب آپ گہرا اور بھرپور سانس نہیں لیتے تو اس پر یقین کر لیجئے۔ حقیقت یہ ہے کہ خوراک کی بے اعتدالیوں اور سہل انگاری کے سبب ہمارا معدہ اور پردہ شکم سخت ہو چکا ہے اور یہ ہر سانس میں رکاوٹ کا سبب بنتا ہے۔ پسلیوں کا پنجر بھی سخت ہو گیا ہے۔ پردہ شکم بھی گیس کے باعث اکڑ جاتا ہے۔ دوسرے متعلقہ پٹھے بھی تشنج کی کیفیت میں ہوتے ہیں۔۔۔ ان حالات میں آپ عام زندگی میں گہرا سانس لینے کے قابل ہی نہیں رہتے اور پھر رفتہ رفتہ اتھلا سانس لینا ہماری عادت میں شامل ہو جاتا ہے۔ یوگا میں سب سے پہلے تو ان تمام پٹھوں اور عضلات کو سکون اور آرام پہنچایا جاتا ہے۔ جس کے بعد انسان نارمل سانس لینے کے قابل ہو جاتا ہے۔ یوگا کی ورزشوں کے بعد آپ کو خود بخود اس بات کا احساس ہو گا کہ عام زندگی میں بھی آپ لاشعوری طور پر گہرا سانس لینے لگے ہیں۔ دوسرے لفظوں میں اب زیادہ آکسیجن آپ کے خلیوں کو فراہم ہونے لگتی ہے۔۔

عام طور پر انسان تین طریقوں سے سانس لیتا ہے۔

1۔ پسلیوں کے ذریعے

اس میں سانس لیتے وقت سینے اور پسلیوں میں حرکت ہوتی ہے۔ سینہ باہر کو نکل آتا ہے۔ اس طریقے پر سانس لینے سے صرف پھیپھڑوں کا وسطی حصہ آکسیجن سے بھرتا ہے۔ اس طرح سانس لینے میں چونکہ زیادہ زور نہیں لگانا پڑتا‘ اس

لئے لوگوں کی اکثریت یہ سطحی سانس لیتی ہے۔

2۔ پردہ شکم (سینے اور پیٹ کے درمیان پٹھوں کی ایک دیوار) کے ذریعے

پردہ شکم کی وجہ سے انسان زیادہ گہرا سانس لیتا ہے۔ اس طرح پردہ شکم سکڑتا اور پھیلتا ہے۔ پردہ شکم مضبوط پٹھو یا ریشہ ہوتا ہے جو دیوار کی طرح ان دو حصوں کو ایک دوسرے سے جدا کرتا ہے، جن میں سے ایک میں دل اور پھیپھڑے ہوتے ہیں۔ اور دوسرے میں معدہ اور جگر۔ جہاں عمل انہضام اور فضلہ بننے کا عمل ہوتا ہے۔ جب آپ گہرا سانس لیتے ہیں تو پردہ شکم سکڑ کر چپٹا ہو جاتا ہے یہ نیچے کی طرف دباؤ ڈالتا ہے جس سے پیٹ کے ریشے قدرے پھیل جاتے ہیں۔ اس پوزیشن میں پھیپھڑے بھی پھیل جاتے ہیں اور ان میں ہوا چلی جاتی ہے۔ سانس خارج کرتے وقت پردہ شکم اپنی گنبد نما شکل میں واپس آجاتا ہے۔ جس سے پھیپھڑوں میں موجود گندی ہوا خارج ہو جاتی ہے۔ سانس لینے کا یہ طریقہ فطری اور فائدہ مند ہے۔ کیونکہ پھیپھڑے مکمل طور پر ہوا سے بھر جاتے ہیں اور جسم کو مناسب مقدار میں آکسیجن مل جاتی ہے۔ کاربن ڈائی آکسائیڈ اگر پھیپھڑوں میں رہے تو تھکاوٹ، اعصابی کشیدگی اور دیگر بے شمار بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔

3۔ ہنسلی کی ہڈی کے ذریعے

اس طرح انسان صرف ہنسلی کی ہڈی اور کندھوں کے زور سے ہوا پھیپھڑوں میں داخل کرتا ہے۔ جس سے پھیپڑوں کے صرف بالائی حصے کو ہوا ملتی ہے۔ یہ طریقہ

ناقص ہے۔ اور عام طور پر خواتین اس طرح سانس لیتی ہیں۔

یوگا میں سانس کس طرح لیا جاتا ہے

یوگا میں لیا جانے والا سانس، اوپر دیئے گئے تینوں طریقوں کا مکمل امتزاج ہوتا ہے۔ یعنی اس میں تینوں طریقے اپنی مکمل شکل میں آجاتے ہیں۔ البتہ یوگی ایک خاص آسن، انداز اور حرکت کے ذریعے یہ سانس لے کر جسم کے ہر خلئے کو آکسیجن سے سیراب کر دیتا ہے۔

آیئے ہم دیکھتے ہیں کہ یوگا کی ورزشوں میں گہرا سانس کس طرح لیا جاتا ہے۔

1۔ فرش، قالین، چٹائی یا دری پر کمر کے بل لیٹ جایئے۔

2۔ آنکھیں بند کر لیجئے

3۔ اپنے ہاتھ پیٹ پر رکھ لیجئے تاکہ پٹھوں میں تحریک کا اندازہ ہو سکے۔

4۔ سانس خارج کر کے پھیپھڑوں کو بالکل خالی کر لیجئے۔

5۔ اب ناک کے ذریعے آہستہ آہستہ اور گہرا سانس لیجئے۔ اس عمل میں کوئی جھٹکا سا دھچکہ نہیں لگنا چاہئے۔ اپنے سینے، پیٹ اور پھر پھیپھڑوں کو ہوا سے بھر لیجئے۔ پھر پسلیوں کو پھیلایئے لیکن زور نہ ڈالیئے۔

6۔ ہنسلی کی ہڈیوں کو ابھارتے ہوئے پھیپھڑوں میں مزید ہوا کی گنجائش پیدا کیجئے۔

اس پورے عمل کے ساتھ سانس ایک مسلسل عمل کے ساتھ اندر داخل ہونا چاہیے۔ اور آپ کی تمام تر توجہ سانس لینے کے عمل پر مرکوز رہنی چاہیے۔ جب پھیپھڑے پوری طرح بھر جائیں تو پھر ناک ہی کے ذریعے اسی طرح آہستگی اور نہایت خاموشی سے خارج کردیجیے۔ سانس اس طرح خارج نہ کریں جس طرح غبارے سے یکدم ہوا نکلتی ہے۔ آپ شعوری طور پر بھرپور سانس لیں اور آہستہ آہستہ خارج کریں۔ یوں گہرا سانس لینا آپ کی عادت بن جائے گی۔۔ یوگا کی دیگر مشقوں کے ساتھ آپ کو گہرا سانس لینے کی مشق بھی لازماً کرنی چاہیے۔ آپ صبح یا شام کو چند منٹ اس کیلئے وقف کرسکتے ہیں۔ جب بھی آپ تھکے ہوئے ہوں، اعصابی درماندگی ہو تو سانس کی یہ سادہ ورزش جادو کا کام کرکے آپ کی تھکاوٹ کو دور کرتی ہے۔ آپ پھر سے تروتازہ ہو جائیں گے۔ جو لوگ ورزش نہیں کرتے اور تمام دن بیٹھے رہتے ہیں، ان کے کسی ایک عضو میں خون اجتماع کی صورت اختیار کرلیتا ہے۔ گہرا سانس آکسیجن کے ریلے کے ساتھ اس میں تحریک پیدا کردیتا ہے۔

ڈاکٹر فرنس نے گہرے سانس کی افادیت کی ایک اور طبی وجہ بیان کی ہے۔ وہ کہتے ہیں۔۔ "ایک بڑی رگ، جو جگر سے دل کی جانب مسلسل خون بھیجتی ہے، نہایت باقاعدگی سے اس وقت خالی ہو جاتی ہے جب سانس لیتے وقت پھیپھڑوں میں انجذاب کا عمل ہوتا ہے۔ جب جگر سے جانے والا خون آزادانہ گردش میں ناکام رہتا ہے تو جگر سوج جاتا ہے اور یہاں خون جم جاتا ہے۔ اس سے خون کے اس مجموعی بہاؤ پر

اثر پڑتا ہے، جو خوراک کی نالی تک جاتا ہے۔ اس طرح ہاضمے کے مسائل پیدا ہوتے ہیں۔ لیکن جب آپ گہرا اور آہستہ سانس لیتے ہیں تو خون کی گردش تیز ہونے کے

باعث جگر میں خون کی رفتار سست نہیں پڑتی۔ کیونکہ پھیپھڑے جگر میں جمع شدہ
خون کو چوس کر خون کے بالائی چیمبر کی طرف دھکیل دیتا ہے۔ جب آپ سانس لیتے
ہیں تو آپ پھیپھڑوں میں ہوا ہی نہیں بھیجتے، بلکہ اس کے ساتھ ساتھ جسم کے
باریک ترین خلیوں کو بھی خون پہنچتا ہے۔ پی ایگر کی ریسرچ کے مطابق جب
پھیپھڑے مکمل طور پر ہوا سے بھر جاتے ہیں تو یہاں زیادہ سے زیادہ خون ہوتا ہے۔
جو دل کی شریانوں کو چلا جاتا ہے۔ چنانچہ گہرا اور آہستگی سے سانس لینا خون کی گردش
کے پس پردہ ایک طاقتور محرک کا کام دیتا ہے۔ یہ دل کیلئے ایک بہترین ٹانک ہے۔
پھیپھڑوں میں آکسیجن کا جذب ہونا، اور کاربن ڈائی آکسائیڈ کا خارج ہونا گہرے
سانس کا ایک ایسا کرشمہ ہے۔ جس پر صحت و تندرستی کا تمام تر مدار ہے۔ ماہرین کے
نزدیک پھیپھڑوں میں آکسیجن کے انجذاب اور کاربن ڈائی آکسائیڈ کے اخراج
کیلئے ضروری ہے کہ سانس کے ذریعے لی گئی ہوا، پھیپھڑوں میں دس سے بیس سیکنڈ
تک رہے۔ جب یوگا کی ورزش کے دوران آپ ایک خاص آسن میں آہستگی سے
سانس لیتے ہیں تو یہ کام احسن طور پر انجام پاتا ہے۔ دور جدید میں اب سانس اور خون
کے کئی امراض صرف سانس پر کنٹرول کر کے ٹھیک کئے جا رہے ہیں۔ کیونکہ
خلیوں میں فطری طور پر مدافعت کی جو قوت فطرت نے رکھ دی ہے، اس کا توازن
اور اثر انگیزی گہرے سانس لینے کے اتار چڑھاؤ پر ہی موقوف ہے۔
میں گہرا سانس لینے کے عمل کے نتیجے میں جسم میں رونما ہونے والی طبعی

تبدیلیوں پر مزید بحث نہیں کرنا چاہتی۔ یہ ڈاکٹروں اور ماہرین طب کا میدان ہے
اب تک بیان کی گئی تفصیلات کا بنیادی مقصد صرف آپ کو یہ احساس دلانا تھا
کہ یوگا کی ورزشوں میں گہرے اور آہستہ سانس کی اہمیت کا پس منظر کیا ہے۔ اس
مرحلے میں ان یوگیوں کی عقل اور دانش پر حیرت ہوتی ہے، جنھوں نے ہزاروں سال
قبل گہرے سانس لینے کے اصول و ضوابط وضع کر دیئے تھے۔ ان کا مقولہ تھا کہ
پیدائش کے وقت ہی ایک انسان کی قسمت میں مقررہ سانس لکھ دیئے جاتے ہیں۔
اس لئے ان گنے چنے سانسوں کو احتیاط سے "استعمال" کرنا چاہئے۔ اگر آپ تیز تیز
سانس لیں گے تو یہ خزانہ جلد ختم ہو جائے گا۔ جو لوگ اس مقولے پر یقین رکھتے ہیں،
وہ نہایت آہستگی سے گہرے سانس لیتے ہیں۔ تاکہ یہ قیمتی سرمایہ جلد ختم نہ ہو۔
آہستگی سے گہرے سانس لینے کا مطلب درازی عمر اور اچھی صحت ہے۔ اس موقعہ پر
ایک مشہور یوگی اندرے وان لائزبتھ کی ایک کتاب کا یہ اقتباس آپ کیلئے دلچسپی کا
باعث ہوگا۔ وہ لکھتے ہیں

"آسن انجام دینے کیلئے ضروری ہے کہ آپ خالی پیٹ ہوں۔ مناسب لباس
اور مناسب مقام ہو۔ لیکن کنٹرولڈ سانس کی ورزش کسی بھی جگہ کی جا سکتی ہے۔ کسی
بھی وقت ممکن ہے۔ حتیٰ کہ اپنے قریب ترین دوست کے نوٹس میں لائے بغیر بھی
آپ یہ عمل کر سکتے ہیں۔ اپنے دن کا آغاز اسی سے کیجئے۔ بستر میں لیٹے لیٹے ہی اٹھنے
سے پہلے گہرے، آہستہ اور خاموش سانس لیں۔ یوگا کی ورزشوں میں 'یوگی سانس (

گہرے اور آہستہ) لیں۔ دفتر سے گھر اگر پیدل آئیں تو بھی اسی انداز سے سانس لیں۔

اس باب کو ختم کرنے سے پہلے سانس کے عمل کے بارے میں یوگیوں کے اس نظریہ کا مختصر ذکر ضروری سمجھتی ہوں جس میں یقیناً آپ کو دلچسپی ہو گی۔ یوگی انسانی جسم کو ایک چھوٹی سی کائنات سمجھتے ہیں۔ جس طرح کائنات میں سورج اور چاند پر زندگی کا انحصار ہے' اسی طرح انسانی جسم میں بھی سورج اور چاند موجود ہیں۔ انسانی جسم میں دایاں نتھنا سورج کی علامت ہے اور حرارت پیدا کرتا ہے۔ بایاں نتھنا چاند کی علامت ہے جو جسمانی اعضاء کو ٹھنڈک پہنچاتا ہے۔ یوگیوں کا کہنا ہے کہ گہرا اور آہستہ سانس لینے سے ہی حرات اور ٹھنڈک کے دونوں نظام صحیح طور پر کام کرتے ہیں۔ اور دونوں میں پیدا ہونے والی ہم آہنگی جسم کو صحت مند رکھنے والے غدود پر اثر انداز ہوتی ہے۔ نتھنوں کا راستہ قدرت نے کچھ اس طرح بنایا ہے کہ وہ نہ صرف ہوا کو صاف کر کے اندر بھیجتے ہیں' بلکہ وہ ایک پیچیدہ نظام سے بھی لیس ہوتے ہیں جو ہوا کو گلے اور پھیپھڑوں میں داخل ہونے سے پہلے جسم کے درجہ حرارت کے مطابق بنا دیتے ہیں۔

آپ نے دیکھا۔۔۔ گہرا اور آہستگی سے لیا جانے والا سانس' انسانی جسم میں کیا کیا انقلابات برپا کرتا ہے۔ اور انسانی صحت کو کس طرح برقرار رکھتا ہے۔ یوگیوں نے اس کی اہمیت صدیوں قبل جان لی تھی۔ اور اسے آسنوں میں ایک بہت بڑے "ہتھیار" کے طور پر استعمال کر کے' انسان کی صحت و تندرستی' دلکشی اور ذہنی و جسمانی قوتوں کو عروج پر پہنچانے کے راستے کھول دیئے تھے۔

لیکن گہرا اور یوگی سانس یوگا کی ورزشوں کے ذریعے' صحت و تندرستی کی منزلوں تک پہنچنے کا واحد وسیلہ نہیں۔۔۔ یوگا انسان کے اندر قوت اور توانائی کے چھپے ہوئے ایک لامحدود خزانے کو بھی منصہ شہود پر لاتا ہے۔۔۔ اور وہ ہے "ریڑھ کی ہڈی کی لچک" جو انسان میں صحت تندرستی' جوانی' دلکشی اور دیگر بے شمار قوتوں کا سر چشمہ ہے۔

چند ضروری ہدایات

میرا خیال ہے کہ یوگا کے بارے میں طبی اور میڈیکل باتیں کافی طویل ہو گئی ہیں۔ ان کے گوش گزار کرنے کا واحد مقصد آپ کو یہ بتانا تھا کہ یوگا میں آپ جو آسن کرتے ہیں ان کے فوائد کی سائنسی توجیہات کیا ہیں' اور گہرا سانس اور پٹھوں کی سختی اور نرمی کا فلسفہ کیا ہے۔ تاکہ آپ یونہی جسمانی "کرتبوں" سے اپنے آپ کو فریب نہ دیتے رہیں۔ آئندہ صفحات میں یوگا کی ورزشیں دی گئی ہیں۔ لیکن ان پر عمل کرنے سے پہلے آپ یہ باتیں دوبارہ ذہن نشین کر لیں کہ

○ یوگا کی تمام حرکات اور آسن کو اختیار کرنے کے مراحل اور انداز نہایت آہستگی اور نرمی اور خاموشی سے کریں۔ اعضاء کو پھیلاتے وقت ہرگز جھٹکا نہ دیں

○ آسن کے دوران حسب ہدایت پیٹ سے گہرا سانس لیں لیکن نہایت آہستگی کے ساتھ۔ اس میں تسلسل اور روانی ہونی چاہئے۔

○ ہر دوسرا آسن شروع کرتے وقت اور آخر میں آرام کریں۔ تاکہ سانس اور حرکت قلب معمول پر آ جائے۔

○ آسن کا انداز بالکل صحیح ہونا چاہیے۔

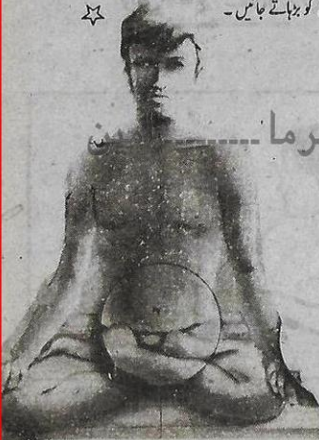
○ ورزش کے دوران جسم کا ایک خاص حصہ پٹھوں کے کھنچاؤ کے عمل میں سخت ہو گا۔ لیکن باقی جسے آرام کی حالت میں ڈھیلے ہونے چاہیں۔

○ یوگا کو اپنے اوپر مت ٹھونسیں۔ اسے محض ورزش کی بجائے محنت اور لگن سے نبھائیں۔ آپ کے نزدیک محض جسم کی صحت مندی نہیں ہونی چاہیے۔ بلکہ اس کے ذریعے اپنی شخصیت کو مجموعی طور پر دلکش اور خوبصورت بنائیں۔ تاکہ لوگ آپ کی شخصیت سے سحرزدہ ہو جائیں۔

اگلے صفحات میں جو ۹ ورزشیں دی جا رہی ہیں' انہیں پچاس سے زائد آسنوں کا نچوڑ کہا گیا ہے۔ اگر ایک ہی سیشن میں اسی ترتیب سے یہ تمام ورزشیں کی جائیں جس کا دورانیہ بمشکل ۱۵ منٹ بنتا ہے تو سبحان اللہ۔ بصورت دیگر اپنے مزاج اور اپنی بیماریوں کے پیش نظر کوئی سے دو تین یا چار آسن منتخب کر لیں۔ اور ی ترتیب سے کریں۔ آپ ایک آسن چند ماہ تک کرنے کے بعد دوسرا بھی آزما سکتے ہیں۔۔ سکون اور اعصابی تھکاوٹ کے خاتمہ کیلئے آسنوں کے علاوہ چند ورزشیں دی گئی ہیں۔ آپ ان کو ساتھ ساتھ یا صرف ان پر عمل کر کے خود کو سکون اور مسرت سے ہمکنار کر سکتے ہیں۔ ان آسنوں کو انجام دیتے وقت جلدی اور عجلت سے ہرگز کام نہ لیں۔ بلکہ آرام اور سکون سے کریں۔ نماز فجر کے بعد کریں تو آپ کو گھر میں ہی' خاموشی' تنہائی'

سکون سب کچھ میسر آ سکتا ہے۔

اور سب سے اہم بات۔۔ اگر کوئی آسن آپ پہلے روز آسانی سے مکمل طور پر انجام نہ دے سکیں تو بالکل نہ گھبرائیں۔ اس آسن کو رفتہ رفتہ' بتدریج' مرحلہ وار کئی دنوں میں مکمل کرنے کی کوشش کریں' تا آنکہ آپ کو اس پر عبور حاصل ہو جائے۔ مثال کے طور پر ہل آسن میں آپ پہلے روز اپنی ٹانگیں پیچھے کی طرف موڑ کر زمین پر نہ لگا سکیں تو پہلے روز پیچھے کرسی رکھ لیں' تاکہ آپ کے پاؤں یہاں تک ٹک سکیں۔ پھر آہستہ آہستہ اس کو بڑھاتے جائیں۔

☆

سرونگ آسن Sarvangasana

توانائی حاصل کرنے کی ورزش

فربہ افراد یہ آسن صرف اس شکل تک بھی محدود رکھ سکتے ہیں

کائنات کی مثبت اور منفی لہروں سے فائدہ اٹھایئے

یوگا کی ورزشیں کرنے سے پہلے جسم کو تیار کرنے کے لئے گہرے سانسوں کی ورزش کریں۔ جو لیٹ کر کی جاتی ہے اور آلتی پالتی مار کر بیٹھ کر بھی۔ اس کے بعد سرونگ آسن کے لئے تیار ہو جایئے' جو ان آسنوں کی ترتیب میں پہلے نمبر پر ہے۔ یہ پہلا آسن نو آموز کے لئے ضروری اور ناگزیر ہے۔ اس کا ایک سبب تو یہ ہے کہ یہ بہت سہل ہے' اور دوسرا یہ کہ اس کے بے شمار فوائد ہیں۔ سنسکرت میں "سرو کا مطلب ہے تمام" اور انگ کے معنی حصے کے ہیں۔ یعنی جسم کے ہر حصے کا آسن بلا شبہ یہ ایک ایسا آسن ہے جو گلے میں واقع تھائی رائیڈ گلینڈ کو فعال اور متحرک کر کے پورے جسمانی نظام پر اثر انداز ہوتا ہے۔ بعض دوسرے آسن بھی کم و بیش یکساں اثرات کے حامل ہیں۔ مثلاً سر کے بل کھڑا ہونا۔ لیکن پھر بھی ماہرین یوگا کے نزدیک سرونگ آسن دیگر تمام آسنوں سے اعلیٰ و ارفع ہے۔ اور تمام آسنوں کی ملکہ کہلاتا ہے۔

زیر نظر آسن کی ایک نمایاں خصوصیت، جسم کی الٹی اور عمودی پوزیشن اور
اس کے ساتھ سینے کی ہڈی پر ٹھوڑی کا دباؤ ہے، جس سے تھائی رائیڈ گلینڈز میں
زبردست تحریک پیدا ہوتی ہے۔ لیکن سب سے نمایاں خصوصیت سر نیچے اور پاؤں کا
اوپر ہونا ہے۔ جس کے اثرات اتنے زیادہ خوشگوار ہیں کہ آپ تصور نہیں کر سکتے۔
یوگا کے ماہرین کے علاوہ مشرقی اور مغربی ماہرین اس بات پر متفق ہیں کہ اس کائنات
میں مثبت اور منفی لہریں کار فرما ہیں۔ زمین کی سطح پر منفی بار (charge
negetive) کار فرما ہوتی ہے۔ جب کہ بالائی سطح پر مثبت (charge
posotive) کار فرما ہوتی ہے یہ ایک طرح کی نظر نہ آنے والی توانائی ہوتی ہے۔
جس ماحول میں ہم رہتے ہیں، ماہرین نے اسے الیکٹرو سٹیٹک فیلڈ (field
electro static) کا نام دیا ہے۔ جس میں یہ توانائی بالعموم آسمان سے زمین کی
طرف آتی ہے۔ اس کی مقدار ایک میٹر میں 110 سے 150 وولٹ تک ہوتی ہے۔
مثبت اور منفی لہروں کی کارکردگی اور انفعال میں الیکٹرولائٹس (electro lytes)
نامی عناصر کار فرما ہوتے ہیں۔ جو ایک جاندار خلیے میں زندگی کی حقیقی بنیاد ہوتے ہیں
فیکلٹی آف میڈیسن سٹرا سبرگ کے پروفیسر اور انسٹی ٹیوٹ آف
بیالوجیکل فزکس کے ڈائریکٹر فریڈونس کہتے۔ "جب ہم بائیو فزکس کی روشنی میں
زندگی پر نظر ڈالتے ہیں تو ہمیں معلوم ہوتا ہے کہ اس کائنات میں مثبت اور منفی برقی

لہریں ہی اس خلئے کی بنیاد ہیں، جس سے زندگی کا وجود ہے۔ ہم اس نتیجے پر پہنچتے ہیں
کہ زمین پر ہر جاندار کے پس پردہ ایک ہی قوت کار فرما ہے۔ اور وہ ہے برقی بار
یہ برقی رو اس وقت معجزہ نما اثرات چھوڑتی ہے جب انسان کا جسم الٹی
پوزیشن میں ہوتا ہے۔ کیونکہ انسان جب عام سیدھی حالت میں ہوتا ہے تو یہ اوپر
سے نیچے کی طرف نکل جاتی ہیں۔ جیسا کہ ان کا فطری بہاؤ ہوتا ہے۔ لیکن اس رخ
میں یہ بالکل بے فائدہ ہوتی ہیں۔ اس کے برعکس جب انسان الٹا ہوتا ہے تو اس
وقت یہ جسم سے مخالف سمت میں ٹکرا کر جسمانی بیٹری کو چارج کر دیتی ہیں۔
کیونکہ جسم کی الٹی پوزیشن میں ہمیں، معمول کے مخالف برقی کرنٹ حاصل ہوتا
ہے۔ اس عجیب حقیقت کی تصدیق اس مصدقہ فارمولے سے بھی ہوتی ہے کہ
زمین سے ہم منفی کرنٹ اور کائنات سے مثبت کرنٹ حاصل کرتے ہیں۔ انسان اپنی
نارمل پوزیشن میں اپنے پیر سے منفی اور سر سے مثبت کرنٹ وصول کرتا ہے۔ زمین
کی کشش ثقل انسان کو تھکا دیتی ہے۔ جسم کی الٹی پوزیشن (سر نیچے اور ٹانگیں اوپر)
میں صورت حال بالکل برعکس ہو جاتی ہے۔ چونکہ اس وقت جسم کا پورا نظام، ہماری
روز مرہ حالت کے برعکس الٹا ہوتا ہے اس لئے اس متضاد کرنٹ کے ٹکراؤ اور
رد عمل سے ہمارے جسم کی بیٹری چارج ہو جاتی ہے، اور ہمارے خلیوں میں
نئی توانائی دوڑنے لگتی ہے۔ حیرت کی بات یہ ہے کہ صدیوں پہلے یوگیوں نے کائنات
کی ان غیر مرئی قوتوں کا اندازہ لگا کر ان سے استفادہ کرنے کے آسن ایجاد کر لئے تھے۔
آج جدید سائنس بھی یوگیوں کے ان تجربات پر تصدیق کی مہر ثبت کر رہی ہے۔

سرونگ آسن کی آخری پوزیشن تھوڑی سینے سے لگی ہونی چاہیے

طریقہ۔

یہ آسن بہت سہل ہے زمین پر چاروں شانے چت لیٹ جائیں۔ اور چند لمحات تک گہرے سانس لیتے ہوئی جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں' تاکہ آپ ذہنی اور جسمانی طور پر اس آسن کے لئے تیار ہو جائیں۔ بازوؤں کو اطراف میں رکھیں۔ پھر ٹانگوں اور گھٹنوں کو سیدھا رکھتے ہوئے آہستہ آہستہ ۹۰ درجے کے زاویہ پر لے آئیں۔ ہاتھوں سے کمر یا پیٹھ کو تھامتے ہوئے آہستہ آہستہ اوپر کو اٹھیں اور بالکل عمودی حالت میں سیدھے ہو جائیں۔ اس دوران اپنی رانوں اور پنڈلیوں کو آرام کی حالت میں رکھیں۔ اس دوران بازوؤں سے اپنی کمر کو سہارا دے سکتے ہیں۔ دونوں کہنیاں فرش پر ٹکی ہوں۔ ٹانگوں کو اوپر اٹھانے کا عمل آہستگی سے ہونا چاہیے سانس آہستگی سے لیتے رہیں۔ اس حالت میں آپ کا جسم عموداً اوپر کی طرف ہو گا۔ جب کہ آپ کے کندھے اور گردن کا عقبی حصہ فرش پر ہو گا۔ دونوں کو ساتھ ساتھ رکھیں گردن سے نیچے کا حصہ تھوڑا سا ابھاریں تاکہ آپ کی ٹھوڑی اس پر لگ جائے۔

اس حالت میں اتنی دیر تک رہیے کہ آپ پیٹ کے ذریعے آہستگی کے ساتھ پانچ چھ سانس لے سکیں اس کے بعد کمر سے ہاتھ ہٹا لیں۔ اور اپنی ٹانگیں تھوڑی سی خمیدہ کر لیں۔ پھر جس طرح آپ نے نہایت آہستگی سے ٹانگیں اوپر کو اٹھائی تھیں۔ اسی طرح' اسی زاویہ پر نیچے کرتے ہوئے (جھٹکے سے ہرگز نہیں) فرش کے ساتھ لگا لیں۔ اس دوران آپ کا سر فرش کے ساتھ ہی لگا رہنا چاہیے اپنی توجہ گلے پر مرکوز رکھیں

جہاں تھائی رائیڈ گلینڈز واقع ہیں۔

چند ضروری ہدایات

○.... کمر فرش کے ساتھ لگی ہونی چاہئے

○.... جسم کو اوپر اٹھانے میں جھٹکے سے کام نہ لیں۔

○.... آپ کی ٹھوڑی سینے سے لگی رہنی چاہئے اور گردن کا عقبی حصہ گدی فرش سے مس ہونا چاہئے

○.... ٹانگوں کی واپسی بھی آرام اور آہستگی سی ہونی چاہئے

○.... جو لوگ بہت فربہ ہیں اور ٹانگیں پوری طرح نہیں کھڑی کر سکتے، وہ پہلے کئی روز تک ورزش کا نصف حصہ کریں۔ اور تھوڑی سی ٹانگیں اٹھا کر ٹخنوں سے موڑ لیں۔

دورانیہ

یہ ورزش دن میں کئی بار ایک منٹ سے بیس منٹ تک کی جا سکتی ہے تاہم اس کا بہترین دورانیہ ایک سے تین منٹ ہے۔ ایک سیشن میں آپ اسے دوبار دہرا سکتے ہیں۔ بہترین وقت علی الصبح (رفع حاجت سے فراغت کے بعد) اور شام کو سونے سے پہلے ہے۔

فوائد

سرونگ آسن کے اتنے فوائد ہیں کہ کئی صفحات محیط ہو سکتے ہیں۔ یہ ورزش یوگیوں کے برسہا برس کے تجربات کا نچوڑ ہے۔ جنہیں علم تھا کہ جسم کی کون سی حرکت کس قسم کے فوائد پہنچا سکتی ہی۔ اس ورزش کے نمایاں فوائد یہ ہیں۔

○.... یہ ورزش بالخصوص ریڑھ کی ہڈی پر اثرانداز ہوتی ہے۔ جہاں اعصاب کا جال بچھا ہوتا ہے۔ جسم کا یہ اعصابی ہیڈ کوارٹر زیادہ خون سے سیراب ہوتا ہے اس سے پورے جسم کے اعصاب طاقت اور توانائی حاصل کرتے ہیں۔

○.... سرونگ آسن تھائی رائڈ کے پورے نظام کو بہتر بناتا ہے جو ہمارے جسم میں وزن کو کنٹرول کرتا ہے۔ آپ فربہ ہیں تو وزن کم ہو جائے گا۔ دبلے ہیں تو مناسب جسم کے مالک ہو جائیں گے۔ یہ ورزش ایسے گلینڈز پر بھی اثرانداز ہوتی ہی۔ جن پر جسم کی نشو نما کا انحصار ہوتا ہے۔

○.... اس ورزش سے خون، چہرے اور دماغ کی طرف گردش کرتا ہے۔ اور گہرا سانس خون کے خلیوں میں آکسیجن کی کثیر مقدار بھر دیتا ہے جس سے پورے جسم کو توانائی ملتی ہے۔ چہرے پر دلکشی اور رعنائی آتی ہے آنکھوں کی چمک بڑھتی ہے ماتھے اور چہرے کی جھریاں دور ہو جاتی ہیں کولہوں کی چربی کم ہو جاتی ہے۔

○.... یہ آسن دمے کے مریضوں کے لئے بے حد اکسیر سمجھا جاتا ہے۔

○.... بواسیر کی تکلیف میں افاقہ ہوتا ہے۔

- ○ .... گردوں، معدے، اور آنتوں کا فعل درست ہوتا ہے۔
- ○ .... قبض ختم ہو جاتی ہے
- ○ .... جو لوگ کافی دیر تک کھڑے ہو کر کام کرتے ہیں ان کے لئے ہر طرح سے مفید ہے
- ○ .... بینائی بہتر ہوتی ہے۔
- ○ .... جنسی کمزوری دور ہوتی ہی۔ گلے کے امراض دور ہوتے ہیں۔ نیند گہری آتی ہے۔

هل آسن

Halasana:

ایک طاقتور قدرتی ٹانک

ہل آسن کی آخری پوزیشن ضروری نہیں کہ آپ پہلے ہی دن اس پوزیشن تک پہنچ سکیں

جیساکہ نام سے ظاہر ہے' اس ورزش کانام کاشتکاری کے لئے استعمال ہونے
والے ہل کے نام پر رکھا گیا ہے۔ کیونکہ اس آسن کی پوزیشن ہل سے مماثلت رکھتی
ہے۔ یہ واحد آسن ہے' جس کا نام کسی آلے (tool) کے نام سے منسوب ہے۔
ورنہ اکثر آسنوں کے نام جانوروں سے موسوم ہیں۔

طریقہ

کمر کے بل لیٹ جائیں ہاتھ جسم کے ساتھ فرش پر رکھ لیں۔ ریڑھ کی ہڈی
لکین حد تک فرش کے ساتھ مس کرنی چاہئے۔
اس ورزش کے پہلے تین مراحل' (سرونگ آسن کی طرح ہیں) جب آپ
اپنی ٹانگیں عمودی حالت میں لے جائیں' تو کولہوں کو اٹھاتے ہوئے' پیٹ کے
پٹھوں کو سکیڑتے اور ٹانگوں کو سیدھا رکھتے ہوئے پیچھے کی طرف لائیں' حتیٰ کہ گھٹنے
آپ کے چہرے کو چھونے لگیں۔ پھر ٹانگوں کو ممکن حد تک پیچھے کی طرف لے جا
کر زمین پر لگانے کی کوشش کریں۔ فرش پر آپ کے پیر سیدھے عمودا آنے چاہئیں۔
جیسا کہ تصویر میں نظر آرہا ہے۔ اس ورزش کے دوران آپ کے بازو آگے اور

ہتھیلیاں فرش پر لگی ہوں گی۔ اگر ابتدا میں آپ کی ٹانگیں فرش پر نہ پہنچ سکیں تو
مایوس ہونے کی ضرورت نہیں۔ آپ بتدریج کوشش کرتے رہیں۔ حتیٰ کہ صحیح
پوزیشن اختیار کرنے لگیں۔ اس بات کا خیال رکھیں کہ کوشش میں جسم کو کوئی
جھٹکا نہ دیں۔ بعض لوگ چند روز میں اس ورزش پر حاوی ہو جاتے ہیں۔ کئی افراد کو
ہفتے لگ جاتے ہیں۔ اس لئے ایک نو آموز سے قطعی یہ توقع نہیں رکھنی چاہئے کہ
وہ پہلے ہی دن مکمل اور صحیح آسن اختیار کرے۔ ٹانگیں پوری طرح پیچھے کی طرف نہ
لے جا سکیں تو پیچھے کرسی رکھ لیں۔ اور بتدریج کوشش کے بعد زمین سے لگائیں
اس آسن میں ۱۵ سے ۲۰ سیکنڈ تک رہیں' یا پانچ سے دس تک سانس لیں۔

روکے بغیر) نو آموز افراد' اس کام آغاز پانچ سانسوں سے کریں بعض یوگی اسے پندرہ
منٹ تک بھی کرتے ہیں۔ صحیح وقت وہ ہے جب تک آپ آسانی سے برداشت کر
سکیں۔ آسن کے انداز اور مدت کو آہستہ آہستہ بڑھائیں۔ جب آپ آسن بنا رہے
ہوں تو آپ کی تمام تر توجہ ان حرکات پر ہونی چاہئے۔ جب کہ ساکن حالت میں
ریڑھ کی ہڈی' گردن اور سانس پر توجہ مرکوز رکھیں۔

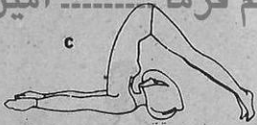
احتیاط

- □ .... جھٹکے سے کام ہرگز نہ لیں
- □ .... ٹانگیں پیچھے کی طرف آہستہ آہستہ لے جائیں۔
- □ .... سانس اچھی طرح لیں، تاکہ دم گھٹنے کا احساس نہ ہو
- □ .... خواتین ماہواری کے دوران یہ ورزش نہ کریں
- □ .... ماں بننے والی خواتین بھی اس سے پرہیز کریں
- □ .... کمر کے کسی سنگین مرض میں مبتلا افراد بھی یہ ورزش نہ کریں۔

فوائد

یہ آسن ایک طاقتور ٹانک کا کام کرتا ہے، کیونکہ ریڑھ کی ہڈی براہ راست اس سے متاثر ہوتی ہے۔ ریڑھ کی ہڈی وہ ستون ہے جس پر آپ کے جسم کی عمارت کھڑی ہے۔ پورے اعصابی نظام کا ہیڈ کوارٹر اس میں واقع ہے۔ جو جسم کے خود کار نظام کو کنٹرول کرتا ہے۔ چونکہ یہ آسن اعصابی نظام میں زبردست تحریک پیدا کرتا ہے، اس لئے پورے جسم میں اعصابی توانائی دوڑنے لگتی ہے۔ ہمارے بیشتر امراض کا منبع اعصابی نظام کی خرابی ہوتا ہے۔ آپ کی ریڑھ کی ہڈی لچکدار ہوتی ہے، جو سدا جوان رہنے کا راز ہے۔ پیٹ کے پٹھے مضبوط ہوتے ہیں۔ سب سے زیادہ فائدہ

b

تھائی رائیڈ گلینڈز کو ہوتا ہے۔ جو دباؤ کے نتیجے میں تازہ خون سے سیراب ہو کر اپنی کارکردگی کو باقاعدہ اور بہتر بناتے ہیں ماہرین طب سے پوچھیے۔ وہ آپ کو بتائیں گے کہ آپ کے جسم کے تمام کیمیائی افعال کا کنٹرول ان تھائی رائیڈز کے ہاتھ میں ہے۔ وہ آپ کو فربہ کرتے ہیں۔ وہی دبلا بناتے ہیں وہی ذہنی اور جسمانی عوارض کے ذمہ دار ہیں۔ ہل آسن ان کی کارکردگی کو بہتر بناتا ہے جب ان میں تحریک پیدا ہوتی ہے تو یہ خاص قسم کے ہارمونز خارج کرتے ہیں۔ جو قوت مدافعت کو برقرار رکھنے والے خلیوں پر مثبت اثر ڈالتے ہیں جب یہ گلینڈز مناسب مقدار میں ہارمونز نہیں بناتے تو جسم میں منفی کیمیائی تبدیلیاں ہونے لگتی ہیں۔ جلد پر جھریاں، خون کے دباؤ میں کمی، جنسی کمزوری، تھکاوٹ، سستی برہمی، زندگی سے دل اچاٹ ہو جانا، یہ سب ان گلینڈز کی ناقص کارکردگی کا نتیجہ ہوتا ہے۔ اگر شام کو دفتر سے واپسی پر آپ شدید

درماندگی اور تھکاوٹ میں مبتلا ہوتے ہیں تو یہ ورزش کر کے دیکھئے آپ پھر سے تازہ دم ہو جائیں گے۔ چونکہ آپ الٹی حالت میں ہوتے ہیں۔ اس لئے خون کی گردش آپ کے چہرے میں نکھار اور دلکشی پیدا کر دیتی ہے۔ ماتھے اور چہرے کی جھریاں غائب ہو جاتی ہیں۔

گلینڈز کے علاوہ یہ ورزش تلی اور جنس سے تعلق رکھنے والے گلینڈز پر بھی اثر انداز ہوتی ہے۔ خاص طور پر آسن کے آخری مرحلے میں جب کہ ٹانگیں خمیدہ ہوتی ہیں، رانوں کا وزن معدے پر پڑتا ہے۔ اور پیٹ کے جملہ اعضاء باہم مل جاتے ہیں، اس کا خوشگوار اثر خاص طور پر جگر پر پڑتا ہے۔ جگر میں خون کی خفیف سی مقدار بھی جم جائے تو جسم کا پورا عمل انہضام متاثر ہوتا ہے۔ یہ ورزش جگر میں خون کو ساکت نہیں ہونے دیتی۔ بعض اوقات ذیابیطس کے مریض بھی کلیتا صحت یاب ہوتے دیکھے گئے ہیں۔ کیونکہ لبلبہ اپنا کام شروع کر دیتا ہے۔ یہ آسن قبض بھی ختم کر دیتا ہے۔ جو کہ ام الامراض ہے۔ غرض یہ آسن نہ صرف حسن و صحت اور جوانی کو برقرار رکھتا ہے، بلکہ بیشتر بیماریوں سے نجات دلاتا ہے۔۔ جسم کے پورے کیمیائی نظام کو کنٹرول کر کے فربہی کو کم کر دیتا ہے۔ فربہ خواتین اپنا وزن کم کر سکتی ہیں۔

مستسیا آسن

Matsyasana: The Fish

جنسی غدود کو تحریک دیتا ہے

زیرِ نظر آسن پہلے آسنوں سے مختلف ہے۔ پہلے دو آسنوں میں گردن پر زیادہ دباؤ آسن میں گردن کو ڈھیلا چھوڑ دیا جاتا ہے۔ یہ آسن 'مچھلی آسن' سے بھی موسوم ہے کیونکہ ایسی پوزیشن میں انسان پانی میں مچھلی کی طرح تیر سکتا ہے۔ درحقیقت یہ آسن تیرنے کی صلاحیت کو اس طرح تیز کرتا ہے کہ کشش کا مرکز جسم کے وسط میں منتقل ہو جاتا ہے۔ جس سے پھیپھڑوں کی ہوا بہت اچھی طرح خارج ہوتی ہے۔ پہلے دو آسنوں میں گہرا سانس لینا مشکل ہے۔ لیکن اس میں آسان ہے۔

طریقہ

مستسیا کا اصل آسن تو مشکل ہے اور صرف ماہر یوگی اس پر مکمل دسترس رکھتے ہیں۔ لیکن نو آموز اور شوقین افراد کے لئے ماہرین نے اس آسن میں تھوڑی

مستسیا آسن کی آخری پوزیشن

سی ترمیم کردی ہے۔ جس کے بعد یہ نو آموز افراد کی دسترس میں آگیا ہے۔ اس کا آغاز اس طرح کریں کہ پہلے زمین پر اس طرح بیٹھیں کہ آپ کی ٹانگیں آگے کو پھیلی ہوئی ہوں۔ اب آہستگی سے پیچھے کی طرف ہوتے ہوئے اپنی دائیں اور بائیں کہنیوں کو فرش پر لگا دیں تاکہ آپ ان کا سہارا لے سکیں۔ یہ پہلا مرحلہ ہے۔ اب دوسرے مرحلے میں اپنے سینے کو آگے اور اوپر کی طرف نکالئے۔ اپنے سر کو پیچھے کی طرف جس قدر ممکن ہو سکے جھکائیں۔ حتیٰ کہ آپ کو سب کچھ الٹا نظر آنے لگے۔ کہنیوں کی مدد سے کمر کو اس طرح خم دیں کہ یہ کمان کی طرح بن جائے اور نیچے سے جگہ خالی ہو جائے۔ بہت کم حالتوں میں ایسا ہوا ہے کہ آپ کو چکر آنے لگیں۔ اگر ایسا ہو تو اس کا سبب کان کی خرابی ہو سکتا ہے۔ ایسی صورت میں ورزش چھوڑ کر دراز ہو جائیں۔ اب اس ورزش کا آخری مرحلہ شروع ہوتا ہے جب یہ کمان یا محراب اپنے جسم سے بنالیں تو کچھ دیر تک اسی حالت میں رہیں۔ پھر کہنیوں کا سہارا چھوڑ کر اپنے دونوں ہاتھ رانوں پر رکھ لیں۔ جس کا مطلب ہے کہ محراب یا کمان کو آپ کی کہنیوں کی مدد حاصل نہیں ہوگی۔ کہنیوں کے بغیر محراب قائم رکھنے کا مرحلہ اگر کئی دنوں کی مشق کے بعد بھی حاصل کر لیں تو اس میں کوئی حرج نہیں

دورانیہ

یہ ورزش دس گہرے سانسوں تک کر سکتے ہیں تاہم اس کا دورانیہ آپ کی قوت برداشت پر بھی ہے۔

اصل پوزیشن پر واپسی اس طرح ہوگی کہ پہلے اپنی کمر فرش کے ساتھ لگائیں اور کہنیوں کو سیدھا کرلیں۔ سر کو نہایت آرام سے اپنی اصلی پوزیشن پر لائیں۔ اس حالت میں دو تین معمول کے سانس لیں اور آرام کریں۔ آسن کے دوران لمبے اور گہرے سانس لیں۔ چھاتی کی پوزیشن اس طرح ہوتی ہے کہ زیادہ سے زیادہ ہوا خارج ہو سکتی ہے۔ سانس خارج کرتے وقت پسلیوں کے نیچے عضلات کو سکیڑ کر قریب لائیں تاکہ ہوا پھیپھڑوں سے بالکل خارج ہو جائے۔

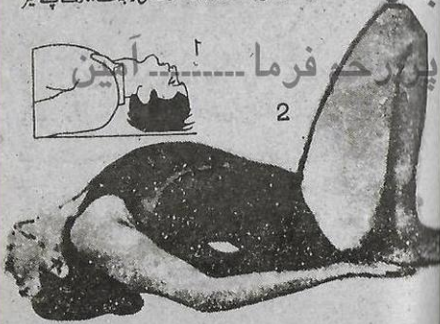
احتیاط

ورزش کے دوران آپ کے کولہے زمین سے اٹھے ہوئے نہ ہوں۔ یہ وہ غلطی ہے جو عام طور پر دیکھنے میں آتی ہے۔

فوائد۔ یہ ورزش چھاتی، ریڑھ کی ہڈی اور پیٹ کے عضلات پر خوشگوار اثرات مرتب کرتی ہے۔ بچپن میں سکول کے بنچوں پر بیٹھ کر، یا دفتر میں کرسیوں پر بیٹھ کر ہماری پوزیشن ایسی ہو جاتی ہے کہ کمر جھک جاتی ہے جس سے سانس لینے کی گنجائش کم ہو جاتی ہے۔ پسلیاں اپنی نارمل جگہ پر نہیں رہتیں۔

مستیا آسن کا ایک غلط پوز

پھیپھڑوں کی گنجائش بھی سکڑ جاتی ہے۔ انسان گہرا سانس لینے کی بجائے، گھٹا گھٹا سانس لیتا ہے۔ پھر ہماری یہ عادت ہمیں صحت کی شاہراہ سے اتار دیتی ہے۔ (کم گہرا سانس لینے کے برے اثرات پہلے بیان کر چکی ہوں) اگر آپ مسلسل یہ ورزش کرتے رہیں تو آپ کے پھیپھڑوں میں زیادہ سانس لینے کی استعداد اور گنجائش بڑھ جائے گی اور قوت بخش آکسیجن سے آپ کا پورا جسمانی نظام تر و تازہ ہو جائے گا۔ اس ورزش سے ریڑھ کی ہڈی کے پٹھے مضبوط ہوتے ہیں۔ پیٹ کے عضلات بھی بہتر کارکردگی کے قابل ہو جاتے ہیں۔ انسان کی کمر کے پٹھوں کو زیادہ خون ریڑھ کی ہڈی کے توسط سے پہنچتا ہے۔ نتیجہ کے طور پر نروس سسٹم بہتر ہوتا ہے

روز مرہ زندگی میں بھاگ دوڑ اور تفکرات کی وجہ سے ہمارے پٹھے غیر

ارادی طور پر تنے رہتے ہیں گہرے سانس اس میں کمی کرتے ہیں۔

☆ عورتوں کے لئے یہ ورزش زیادہ مفید ہے

☆ ذیابطیس اور بواسیر کے مریض بھی افاقہ محسوس کرتے ہیں

☆ جنسی اعضاء کی کارکردگی بڑھتی ہے۔

☆ گردوں کی کارکردگی بھی بہتر ہوتی ہے۔ کیونکہ خصوصی ہارمونز (ایڈری ناس اور کورٹی سون) کی پیداوار متوازن ہو جاتی ہے۔

☆ لبلبے کی کارکردگی بہتر ہوتی ہے۔

☆ یہ ورزش سینے کو خوبصورت بناتی ہے اور کمر کو مضبوط کرتی ہے پورا جسم متناسب ہو جاتا ہے۔ بالخصوص خواتین نہایت خوبصورت اور متناسب جسم کی مالک بن جاتیں ہیں

☆ قدیم یوگیوں نے اس آسن کو مردانہ جنسی غدود کے لیے بہترین ٹانک قرار دیا ہے۔ جو کوئی دوا کھائے بغیر جنسی صلاحیتوں میں اضافہ کرتا ہے۔ اس کا سبب یہ ہے کہ ورزش کے دوران وہ خاص غدود بہت زیادہ خون اور آکسیجن حاصل کرتے ہیں جن سے ہارمونز تشکیل پاتے ہیں۔ جو مرد بچہ پیدا کرنے کی صلاحیت سے محروم ہوں، وہ بھی اسے آزما سکتے ہیں۔

یا سچی موتن آسن

Pashchimottanasana:

معمر افراد کے لئے حیرت انگیز فوائد

یاچی سنکرت کالفظ ہے، جس کا مطلب ہے، پشت کا حصہ، اور موتن کا مطلب ہے، آگے کو ہونا یا جھکنا، چنانچہ لفظی مطلب ہے پشت کو آگے کی طرف جھکانا۔ یہ دوسرا آسن ہے، جسے کسی جانور سے مماثلت نہیں دی گئی۔

○ طریقہ

کمر کے بل لیٹ جایئے۔ اور بازوؤں کو اپنے سر کے پیچھے جتنا زیادہ لے جاسکتے ہیں، لے جایئے۔ بعض کتابوں میں لکھا ہے کہ بازوؤں کو لیٹے بغیر بیٹھنے کی پوزیشن میں ہی اوپر کرلینا چاہئے، لیکن یہ درست نہیں، اس سے اثر میں کمی ہو جاتی ہے۔ جب آپ کے بازو پیچھے کی طرف ہوں تو آرام سے سانس لیں۔ پھر آہستہ آہستہ

بازوؤں کو اوپر اٹھا کر عمودا شکل میں لے جائیں۔ آپ کا سر فرش پر لگا رہے۔ جب بازو اوپر کو اٹھ جائیں تو ساتھ ہی ایک نیم دائرہ بناتے ہوئے بازوؤں کو آگے کی طرف لائیں حتیٰ کہ آپ کی انگلیاں آپ کی رانوں کو چھونے لگیں۔ اس دوران آپ سر

اور کندھوں کو اوپر اٹھا سکتے ہیں، لیکن آپ کی کمر کا بیشتر حصہ بدستور فرش پر لگا رہنا چاہئے۔ جب انگلیاں رانوں کو لگیں تو پھر ہاتھوں کو آہستہ آہستہ پیروں کی طرف بڑھائیں۔ پھر آہستہ آہستہ اپنی کمر کو بھی اوپر اٹھائیں اور اسے بیٹھنے کی پوزیشن میں لے آئیں۔ جب آپ کے ہاتھ پیروں کی طرف بڑھ رہے ہوں تو اپنے سر کو مزید آگے لائیں، حتیٰ کہ آپ کا ماتھا، آپ کے گھٹنوں کو چھونے لگے۔ آپ کا سر، پیروں سے جتنے نزدیک ہو، اتنا ہی بہتر ہے۔ اس حالت میں آپ کا سینا، رانوں پر ہو گا اب آپ اپنے ٹخنوں کو چھونے کی کوشش کریں۔ اس وقت آپ کی پوزیشن بند چاقو کی

طرح ہو گی۔ پانچ سے دس سیکنڈ تک اس حالت میں رہیں۔ یا پانچ سے دس مکمل گہرے سانس لیں۔ پھر آہستہ آہستہ پہلے والی پوزیشن پر چلے جائیں۔ یعنی آپ کی پشت زمین پر لگی ہو اور ہاتھ رانوں کے ساتھ ساتھ ہوں۔ پھر پہلے کی طرح اپنے ہاتھوں کو اٹھا کر اپنے سر کے پیچھے کی طرف لے جائیں۔ جیسا کہ پہلے تھے۔ اس ورزش کو تین مرتبہ دہرائیں ---

چند احتیاطیں

جب تک آپ کے ہاتھ رانوں کو نہ چھوئیں۔ اپنی کمر کو نہ اٹھائیں۔ جب آپ اپنے ٹخنوں کو پکڑیں اور اپنا سر نیچے کی طرف لے جائیں تو اس وقت جھٹکا نہ دیں۔ آپ پہلی بار یہ نہ کر سکیں تو پھر جہاں تک سر کو لے جا سکتے ہیں لے جائیں اور جھکاؤ کی پوزیشن بتدریج مکمل کریں۔ کسی مرحلے پر سانس کو نہ روکیں۔ خاص طور پر اس وقت جب آپ اپنی کمر کو زمین سے اٹھا کر بیٹھنے والی پوزیشن پر لا رہے ہوں۔ اس وقت اگر آپ کو اٹھنے میں دقت محسوس ہو تو گھٹنوں کو تھوڑا سا خمیدہ کر کے ان میں اپنے ہاتھ پھنسا سکتے ہیں۔ یا پھر اپنے پیروں کو کسی فرنیچر کے نیچے رکھ کر اس کا سہارا لے سکتے ہیں۔ لیکن یہ رعایت نو آموز افراد کے لئے ہے جب عادی ہو جائیں تو ان چیزوں کو ترک کر سکتے ہیں۔

فوائد

اس ورزش سے آپ کا پورا اعصابی نظام، ریڑھ کی ہڈی کے ساتھ ساتھ متحرک ہو جاتا ہے۔ اور تمام اعضاء کو خون فراہم ہوتا ہے۔"

نامی حصے پر اثر پڑتا ہے، جہاں سے رگوں والی بافتوں کو غذا مہیا ہوتی ہے۔ یہ ریڑھ کی ہڈی میں واقع ہے۔ اور صرف یوگا کی ورزش سے ہی متحرک ہو سکتی ہے۔

☆ پیٹ کے عضلات مضبوط ہوتے ہیں۔

☆ عمل انہضام کی نالی کے ذریعے، آنتڑیوں میں مواد کی حرکت کو تیز کرتا ہے۔ جس سے قبض جیسا نامراد مرض دور ہوتا ہے۔

☆ گردوں، جگر، معدہ، تلی، اور لبلبہ کی کارکردگی بڑھتی ہے۔

☆ بدہضمی اور بھوک کی کمی دور ہوتی ہے۔ جسم متناسب ہوتا ہے۔ وزن میں باقاعدگی پیدا ہوتی ہے۔

☆ یہ آسن پیٹ اور کولہوں پر اضافی چربی کو ختم کرتا ہے۔ اور اس حصے کو متناسب بناتا ہے۔ چنانچہ فربہی کا شکار مرد اور بالخصوص خواتین کے لئے یہ اکسیر ہے۔ بھدی نظر آنے والی خواتین متناسب اور دلکش جسم کی حامل بن جاتی ہیں۔

☆ بعض حالتوں میں شیاٹیکا کے درد کے لئے بھی یہ آسن مفید پایا گیا ہے

☆ یہ ورزش، غم فکر، تشویش اور تردد کو بھی دور کرتی ہے۔ جو دور حاضر کا ناگوار تحفہ ہیں۔

☆ اس ورزش سے مثانے کے غدود پر بھی اثر پڑتا ہے۔ جس سے مردانہ جنسی کمزوری دور ہوتی ہے۔ بہت سے معمر افراد نے بھی اس ورزش کے حیرت انگیز اثرات دیکھے ہیں۔ جو خود کو پھر سے جوان محسوس کرنے لگے۔ مردانہ اور زنانہ، جنسی

سر کو بتدریج کئی روز کی مشق کے بعد گھٹنوں سے لگائیں

غدود اس ورزش سے براہ راست متاثر ہوتے ہیں۔ یوگیوں کا دعویٰ ہے کہ جنسی طور پر جو فوائد اس ورزش سے حاصل کئے جا سکتے ہیں۔ وہ کسی دوا سے حاصل نہیں ہو سکتے۔ کیونکہ ان جنسی غدود کو متحرک کرنے اور انہیں یہاں خون پہنچانے والی دوا، ایجاد ہی نہیں ہوئی۔

مزید جن بیماریوں میں یہ آسن مفید پایا گیا ہے۔ وہ درج ذیل ہیں۔ بواسیر، ذیابیطس، السر کی تمام اقسام، کبڑا پن، بھوک کی کمی اور بدہضمی وغیرہ۔ لیکن ایک بات ذہن میں رکھیں کہ یہ فوائد راتوں رات حاصل نہیں ہوں گے۔ بلکہ آپ بتدریج ان مشقوں سے بہرہ ور ہوں گے۔

☆

بھجنگ آسن کوبرا

Bhujangasana:

کمر درد دور

تمام اعضاء کو سڈول بنائیے

بھجنگ آسن بڑھاپے کو روکنے اور اعادہ شباب کے لئے مشہور سمجھا جاتا ہے۔ چہرے کی چمک دمک بڑھتی ہے۔ آنکھیں روشن ہوتی ہیں۔۔

یہ آسن کوبرا کے نام سے موسوم ہے۔ کیونکہ آپ اس میں اپنا سر اور کندھے دونوں کوبرا سانپ کی طرح اوپر اٹھاتے ہیں جو اپنے پھن کو پھلا لیتا ہے۔

طریقہ

پیٹ کے بل لیٹ جائیے۔ ٹانگوں کو پیچھے کی طرف پسار لیجئے۔ پیشانی اور ناک فرش سے لگی ہو۔ دونوں پاؤں آپس میں ملے ہوں، تلوے باہر کی طرف ہوں آپ کے بازو خمیدہ ہوں۔ اور ہاتھوں کے تلوے زمین پر ہوں۔ انگلیاں کندھوں کی سیدھ میں ہوں۔ کہنیاں جسم کے ساتھ لگی ہوں۔ اس حالت میں ایک یا دو سیکنڈ تک بالکل آرام کریں اور جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ پھر آہستہ آہستہ سر اور ٹھوڑی کو اوپر اٹھاتے ہوئے گردن کو بھی اوپر لے جائیں اس حالت میں گردن کے عقبی حصے پر دباؤ پڑنا چاہیے۔ جب ٹھوڑی ممکن حد تک باہر نکل آئے تو سر کو آہستگی سے اوپر کو اٹھائیں۔ پھر پشت اور پٹھوں کو حرکت میں لائیں لیکن اس عمل میں بازوؤں سے کوئی مدد نہ لیں۔ بازو بے حرکت اور آرام کی حالت میں ہونے چاہیں۔ بازوؤں کا وزن ہاتھوں پر ہونا چاہیے جو کہ زمین پر ہوتے ہیں۔ آپ کی نظریں چھت کی طرف ہونی چاہیں۔ اس حالت میں پورا وزن معدہ پر پڑتا ہے۔ جہاں دباؤ بڑھ جاتا ہے۔ کندھوں

طور گردن کے عقبی حصوں میں بھی خون تیزی سے گردش کرتا ہے۔ چہرے کو جس حد تک آرام سے اوپر اٹھا سکتے ہوں، اٹھائیں اس حالت میں ۵ سیکنڈ تک رہیں۔ اور معمول کا سانس لیتے رہیں۔ اس آسن کی واپسی یعنی آپ کا منہ، اور سر کا دوبارہ زمین کی طرف آنا بھی اس آہستگی کے ساتھ ہونا چاہئے۔ ٹانگیں اور کندھے، آرام کی کیفیت میں ہوں۔ واپسی پر سانس خارج کر لیں۔ اور اس حالت میں چند سیکنڈ آرام کریں --- یہ ورزش تین مرتبہ کریں۔

احتیاط

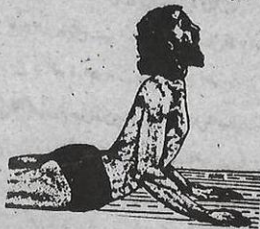
- ☐ اس انداز نشست میں اپنی ناف بدستور زمین پر رکھیں
- ☐ اپنی گردن کو اٹھانے میں صرف اپنی پشت کے پٹھے استعمال کریں۔
- ☐ اپنی گردن کو اوپر اٹھانے میں بازوؤں اور ہاتھوں کی طاقت استعمال نہ کریں۔ انہیں صرف جسم کا توازن قائم رکھنے کے لئے استعمال کریں۔

- ☐ ٹانگوں اور بازوؤں کو آرام کی حالت میں رکھیں۔
- ☐ شروع شروع سر زیادہ اونچا نہ اٹھا سکیں تو گھبرانے کی ضرورت نہیں۔ آپ کا انداز البتہ صحیح ہونا چاہئے۔
- ☐ ورزش کے دوران منہ بند رکھیں۔ سانس معمول کے مطابق لیں، اور ناک سے ہی خارج کریں۔

اثرات اور فوائد

یہ آسن ریڑھ کی ہڈی میں لچک پیدا کرتا ہے، جو کہ صحت و توانائی اور جوانی کا سرچشمہ ہے۔ انسان عام طور پر سست اور کاہلی کی زندگی بسر کرتا ہے، جس سے ریڑھ کی ہڈی میں سختی پیدا ہوتی ہے، اور یہ بے شمار امراض کو جنم دیتی ہے۔ ریڑھ کی ہڈی کے اردگرد کے پٹھے خون حاصل کرنے کے لئے حرکت اور ورزش کے محتاج ہوتے ہیں۔ اس مقصد کے لئے بھجنگ آسن بہترین ہے ریڑھ کی ہڈی کی اہمیت کے بارے میں پہلے بھی تفصیلاً بحث ہو چکی ہے یہ انسانی جسم میں اعصابی نظام کا ہیڈ کوارٹر ہے، جہاں سے جسم کے ہر عضو کا رابطہ ہوتا ہے۔ دوسرے لفظوں میں پورے جسمانی نظام کی کارکردگی کا انحصار ریڑھ کی ہڈی پر ہوتا ہے۔ اگر اس اعصابی ہیڈ کوارٹر کو خون کی سپلائی ہوتی رہے تو پورا جسم تندرست رہتا ہے۔ بصورت دیگر ان اعضاء کی کیفیت اس بنجر زمین کی سی ہو جاتی ہے، جو پانی سے محروم ہو۔ بھجنگ آسن تھائی رائیڈ گلینڈز کی کارکردگی کو بھی نارمل بناتا ہے۔ یہ ایسے گلینڈز کو بھی متحرک کرتا ہے، جو

جسم کو توانائی فراہم کرنے والے ہارمونز تیار کرتے ہیں۔ اس ورزش سے کارٹی سون نامی ہارمون کی پیداوار میں بھی باقاعدگی پیدا ہوتی ہے۔ یہ ہارمونز گردوں کے غدود سے خارج ہوتے ہیں اور پورے جسم میں صحت و تندرستی کی ضمانت ہوتے ہیں۔ انسان خاص طور پر دمہ اور جوڑوں کے درد سے محفوظ رہتا ہے۔ آپ نے نوٹ کیا ہو گا کہ ڈاکٹر حضرات دمہ، سانس کے امراض اور جوڑوں کے درد کے لئے مصنوعی طور پر تیار کی گئی کارٹی سون دوا دیتے ہیں۔ جو عارضی فائدہ تو دیتی ہے، لیکن عملاً نقصان دہ ثابت ہوتی ہے۔ کیونکہ اس دوا کے باہر سے پہنچنے کے بعد جسم میں کارٹی سون کی تیاری کا فطری عمل رک جاتا ہے۔

○.... یہ انداز نشست، جگر، پتہ، تلی لبلبہ اور گردوں کی کارکردگی کو بہتر بناتی ہے۔ جب آپ سر اور کندھوں کو اونچا کرتے ہیں تو خون کی گردش گردوں سے ہو کر جاتی ہے۔ اور جب پہلی پوزیشن پر واپس جاتے ہیں تو گردے تازہ خون سے سیراب ہوتے ہیں۔

○.... یہ انداز نشست قبض کا خاتمہ کرتا ہے۔

○.... پیشاب اور گردوں کے امراض دور ہوتے ہیں۔

○.... عورتوں میں ماہواری کا نظام باقاعدہ ہوتا ہے۔

○.... پیٹ میں گیس کا بننا ختم ہوتا ہے۔

○.... کبڑا پن جو کہ جھک کر بیٹھنے سے پیدا ہوتا ہے ختم ہوتا ہے۔

○.... مرد، اور عورتوں میں حسن اور وجاہت پیدا کرتا ہے۔ کیونکہ کندھے بہترین شکل اختیار کرنے لگے ہیں۔

☆

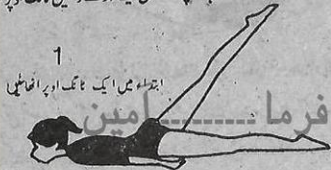
شالبہ آسن

آنتیں فعال ہو جاتی ہیں

یہ ورزش ایسی ہے کہ اس میں حرکت زیادہ کرنی پڑتی ہے اور ایک جگہ ساکت رہنے کا عمل بہت مختصر ہوتا ہے۔ یہ ورزش 'کوبرا' کے بعد کا تکمیلی حصہ ہے

طریقہ

☆.... پیٹ کے بل فرش پر لیٹ جائیں۔ ٹھوڑی کو فرش پر رکھیں۔ اور جتنا آگے ک
سکیں کر لیں اس اکڑاؤ میں ہی فائدہ ہے ٹانگیں پیچھے کی طرف ساتھ ساتھ رکھی ہوں۔
پیروں کے تلوے آسمان کی طرف ہوں۔ بازو جسم کے ساتھ ہوں۔ ہتھیلیوں کا رخ
نیچے زمین کی طرف ہونا چاہئے۔ بازوؤں کا پورا حصہ، یعنی کندھوں سے لے کر انگلیوں
کے پوروں تک زمین کو چھوتا رہے۔ پہلے سانس لیتے ہوئے دائیں ٹانگ اوپر کو

1
ابتداء میں ایک ٹانگ اوپر اٹھائیں

اٹھائیں اور اس حد تک اوپر لے جائیں جس حد تک با آسانی لے جا سکتے ہوں۔ یہ اس
آسن کا نصف حصہ کہلاتا ہے۔ جس میں آپ صرف ایک ٹانگ اوپر اٹھاتے ہیں اور
دوسری آرام کے حالت میں ہوتی ہے۔ یہ عمل باری باری کرنا ہوتا ہے۔ جب آپ
دائیں ٹانگ اٹھائیں تو دائیں جانب تھوڑا سا جھک جائیں اور اسی جانب کے پٹھوں میں
تھوڑا سا اکڑاؤ پیدا کریں۔ پھر آہستہ آہستہ اس ٹانگ کو اپنی پہلی پوزیشن پر لا کر بائیں

ٹانگ کو اوپر اٹھائیں۔ جب ایک ٹانگ اوپر ہو' تو دوسری آرام کی حالت میں ہونی چاہئے نہ ہی گھٹنوں کا زور فرش پر پڑنا چاہئے۔ ناف کا حصہ فرش پر لگا رہنا چاہئے۔ اوپر اٹھی ہوئی ٹانگ ٹیڑھی نہیں ہونی چاہئے۔ کمر کے نچلے حصے میں اکڑاؤ کی کیفیت پیدا ہونی چاہئے۔ تاکہ یہ حصہ تازہ خون سے سیراب ہو سکے۔

☆.... مکمل شالبھ آسن اس وقت ہوتا ہے' جب آپ اپنی دونوں ٹانگیں بیک وقت

2

اوپر کو اٹھاتے ہیں۔ اس میں فرق صرف اتنا ہے کہ آپ کی ہتھیلیاں جو پہلے زمین سے لگی تھیں' اب بھنچی ہوئی مٹھیوں کی صورت میں ہوں گی۔ جیسا کہ آپ تصویر میں دیکھتے ہیں۔ مٹھیوں کا یہ انداز آپ کو ٹانگیں اٹھانے کے لئے طاقت مہیا کرتا ہے۔ اس سے کمر کے عقبی حصے کے پٹھوں میں خون کی زبردست تحریک پیدا ہوتی ہے۔ اس عمل کے دوران آپ کی تھوڑی فرش کے ساتھ رہنی چاہئے۔ ٹانگوں کو نہایت آہستگی کے ساتھ دوبارہ فرش پر لائیے۔ بعض یوگی اس ورزش میں ہتھیلیوں کو اوپر کی طرف رکھتے ہیں۔ حسب خواہش کر سکتے ہیں۔ جب آپ ٹانگیں ہوا میں معلق کرتے ہیں تو ہاتھ کی ہتھیلی آپ کو طاقت مہیا کرتی ہے۔ یوگا سیکھنے والوں کے لئے ضروری ہے کہ وہ پہلے کم از کم دو ہفتوں تک آدھا شالبھ آسن کریں۔ جب اس کی مکمل پریکٹس ہو

جائے تو مکمل آسن کر سکتے ہیں۔

فوائد

○.... یہ آسن بھی ریڑھ کی ہڈی میں تحریک پیدا کرنے کی وجہ سے پیٹ کے تمام عضلات' اور اعصاب کے لئے ایک بہترین ٹانک ہے' جس سے مجموعی طور پر انسان صحت مند رہتا ہے۔

○.... پیٹ اور کولہوں کی غیر ضروری چربی ختم ہوتی ہے۔ آپ سلمنگ سنٹروں سے بے نیاز ہو جاتے ہیں۔ اور ڈائیٹنگ بھی نہیں کرنی پڑتی۔

○.... ٹانگیں' رانیں' کولہے مضبوط' توانا اور تندرست ہوتے ہیں

○.... کمر کا درد جو آج کل ملازمت پیشہ افراد کے لئے' ان کے انداز نشست کی وجہ سے پریشانی کا باعث ہے۔ اس آسن سے ٹھیک ہوتا ہے۔

○.... گردوں اور ہاضمے کے نظام میں تحریک پیدا ہوتی ہے آنتیں زیادہ فعال ہو جاتی ہیں۔ جگر اور پتے کی کارکردگی بہتر ہوتی ہے۔

☆

دھنور آسن Dhanurasana:

جوڑوں کے درد کے لئے اکسیر

اسے کمان انداز نشست اس لئے کہا جاتا ہے کہ ورزش کرتے وقت کمان کی شکل بن جاتی ہے۔ اس کے فوائد بے شمار ہیں۔ لیکن یہ ذرا مشکل آسن ہے۔ انداز بھی سہل نہیں۔ بظاہر یہی لگتا ہے کہ آسن بنانے کے لئے طاقت استعمال کرنی پڑے گی۔ لیکن یہ غلط ہے۔ یوگا میں کوئی انداز بھی اختیار کرنے کے لئے طاقت استعمال کرنے سے گریز ہی کرنا چاہئے۔ ابتدا میں آپ کو ہر انداز اختیار کرنے میں دشواری پیش آسکتی ہے۔ لیکن پریکٹس سے سب کچھ ممکن ہے۔ ایک وقت آتا ہے کہ آپ پلک جھپکتے ہی وہ آسن اختیار کرکے فوائد سے خود کو ہمکنار کرتے ہیں۔ کمان انداز نشست' کوبرا اور ٹڈی انداز کا امتزاج ہے۔ لیکن ان سے اس طرح مختلف ہے کہ کوبرا اور ٹڈی میں کمر کے پٹھے متحرک رہتے ہیں۔ لیکن اس میں ساکت رہتے ہیں۔ اگر یہ ورزش ٹڈی انداز کے بعد کی جائے تو نتائج کہیں شاندار ہوتے ہیں۔

طریقہ

☆.... پیٹ کے بل فرش پر لیٹ جائیں۔ بازو جسم کے ساتھ ہوں۔ فرش پر اپنے سر کو کسی بھی رخسار کے بل پر رکھیں۔ ہتھیلیوں کا رخ بھی اپنی مرضی سے کرلیں۔ البتہ کمر کو ڈھیلا رکھیں۔ دونوں ٹانگوں اور ایڑھیوں کو باہم ملالیں۔ عام طریقے سے سانس لیں۔ اب دونوں ٹانگوں کو گھٹنوں سے تہہ کرلیں اور ایڑھیوں کو کولہوں سے قریب لائیں۔ اگر بیک وقت دونوں ٹانگوں کو تہہ کرنا مشکل ہو' تو باری باری کرلیں۔ اب اپنے دائیں ہاتھ سے بائیں گھٹنے کو پکڑلیں۔ پھر سانس لیتے ہوئے آہستہ آہستہ سر اوپر

اٹھائیں اور اسے سیدھا کرلیں۔ اب بغیر انتظار کئے دونوں ٹانگوں کو جتنی اوپر ہو سکیں کریں۔ اس کو مستقل طور پر اور آرام سے کھینچتے چلے جائیں۔ ٹانگوں کو پیچھے کی طرف جتنا ہو سکے لہرائیں۔ اس سے آپ کی چھاتی گردن اور سر اوپر کی طرف اٹھ جائے گا۔ پاؤں کو پیچھے اور اُوپر دھکیلنے کی حرکت اس وقت عمل میں آئے گی جب آپ رانوں اور پنڈلیوں پر زور ڈالیں گے۔ اس عمل سے کمر اور کندھے کی کمان بھی اوپر کی طرف اٹھ جائے گی۔ اس عمل میں آسمان یا چھت کی طرف دیکھیں۔ بعض لوگ اپنے گھٹنوں سے ران کو بھی اوپر اٹھا لیتے ہیں لیکن نو آموز افراد کے لئے یہ ذرا مشکل ہے۔ اس لئے ابتداء میں گھٹنوں کو اوپر نہ اٹھائیں اور رانوں کو فرش پر رہنے دیں۔ آہستہ آہستہ جب آپ اس ورزش میں ماہر ہو جائیں گے تو گھٹنوں کو اٹھا کر اپنی اوپر کو اٹھی ہوئی ٹھوڈی کی سیدھ تک لا سکیں گے۔ اس انداز کا مقصد پیٹ کے عضلات پر زیادہ سے زیادہ بوجھ ڈال کر ان میں تحریک پیدا کرنا ہے۔ تاہم آپ اپنے اوپر اتنا بوجھ ڈالیں جتنا برداشت کر سکتے ہیں۔ (یہ ضروری ہے)

☆.... اس پوزیشن میں ٦ سے ٨ سیکنڈ تک رہیں۔

جو لوگ دونوں ٹخنوں کو پکڑ کر یہ آسن نہ کر سکیں، وہ ایک ہی ٹخنہ پکڑ کر ایسا کر لیں۔ ایسی صورت میں ایک ٹانگ فرش پر پھیلی رہتی ہے۔ جبکہ دوسری خمیدہ ہوتی ہے۔

فوائد

یہ آسن بہت سے فوائد کا حامل ہے۔ اینڈو کرائن نامی غدود کو تحریک دیتا ہے۔

لبلبے پر خارجی اور داخلی اثرات پڑتے ہیں۔ جس سے یہ انسولین خارج کرنا شروع کر دیتا ہے۔ اس سے ذیابیطس کے مریضوں کو بہت فائدہ پہنچتا ہے۔ اس آسن سے جسم کے تمام غدود پر خوشگوار اثر پڑتا ہے۔ جس سے ان میں ہارمونز کی پیداوار باقاعدہ اور نارمل ہو جاتی ہے۔

○.... یہ وافر چربی اور وزن کم کرنے کیلئے ایک اکسیر ورزش ہے۔ خواتین نہایت متناسب جسم کی مالک بن جاتی ہیں۔

○.... عورتوں کے معاملے میں نظام تولید اور متعلقہ اعضاء کی تکالیف اور امراض کا کامیاب علاج ہوتا ہے۔

○.... اس ورزش سے سانس لینے کا پورا نظام درست اور باقاعدہ ہو جاتا ہے۔ اور جیسا کہ آپ پہلے صفحات میں پڑھ چکے ہیں عمل تنفس پر ہی آپ کی صحت کا دارومدار ہے۔ پورے جسم میں آکسیجن کی لہر دوڑ کر اسے توانائی سے ہمکنار کرتی ہے۔ ہار یک

ترین خلیوں تک آکسیجن پہنچتی ہے۔

○.... جوڑوں کا درد ختم ہو جاتا ہے۔ جگر کی کارکردگی بہت بہتر ہو جاتی ہے۔

○.... قبض دور ہوتی ہے جو کہ تمام بیماریوں کی جڑ ہے۔

○.... گردے بہتر طریقے پر کام کرنے لگتے ہیں۔

یہ ورزش (Cellulitis) نامی مرض (جس سے جلد کی سطح کے نیچے ٹشوز میں سوزش پیدا ہو جاتی ہے) کو ختم کرتا ہے۔ اس مرض کے نتیجے میں درج ذیل خرابیاں لاحق ہوتی ہیں۔ کم گہرا سانس۔ عام اعصابی کمزوری۔ خوراک کا جزو بدن نہ بننا۔ جلد کے زیریں حصے میں خون کی گردش کا سست اور کم ہونا وغیرہ۔۔۔۔ یہ ورزش جلد کے زیریں حصے میں خون کی گردش کو بہتر بنا کر آکسیجن کا ریلا پہنچا دیتی ہے۔

اردھا ماتیندر آسن

Matsyendrasana:

شوگر، جگر، تلی اور قبض کے لئے مفید

یہ آسن مشہور یوگی مانسیندر کے برسہابرس کے تجربات کا نتیجہ ہے۔ چنانچہ اسی کے نام سے موسوم ہے۔ اس کا اصل انداز تو بہت مشکل ہے اور صرف ماہر یوگی ہی انجام دے سکتے ہیں۔ تاہم عام لوگ اردھا۔ آدھا) آسن کرتے ہیں۔ دیگر تمام آسن جھک کر کیئے جاتے ہیں لیکن اس میں کمر کو بل دینا پڑتا ہے۔ اگر آپ کے سامنے مختلف ورزشوں کا انتخاب کا مسئلہ ہے تو اس ورزش کو ضرور شامل کیجئے۔ کیونکہ ایک تو یہ آسان ہے۔ دوسرا اس کے فوائد بے شمار ہیں۔ اور اسے بتانے سے کرنا زیادہ آسان ہے۔ آپ تصاویر دیکھ کر ہی اسے انجام دے سکتے ہیں۔ یہ آسن یوگی کی تقریباً ہر کتاب میں شامل ہے۔

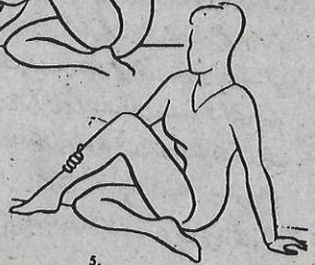
طریقہ

☆ ..... فرش پر بیٹھ جائیں۔ سر گردن اور کمر کو سیدھا رکھیئے۔ ٹانگیں آگے کی طرف پھیلی ہوئی ہوں۔ پاؤں کو ساتھ ساتھ رکھیئے۔ اب دائیں ٹانگ کو گھٹنے پر سے تہہ کریں۔ اور اسی تہ شدہ ٹانگ کے پاؤں کو لمبی پساری ہوئی ٹانگ (بائیں ٹانگ) سے اوپر لے جا کر 'اس کے گھٹنے کے قریب رکھیں۔ جیسا کہ تصویر میں نظر آرہا ہے اب اپنے جسم کو دائیں جانب موڑیئے۔ اور دائیں ہاتھ کو اپنے دائیں کولہے سے کم از کم چار سے چھ انچ کے فاصلے پر رکھیں۔ ہاتھ کی انگلیاں جسم کی مخالف سمت میں ہوں۔ اب اپنے بائیں بازو کو پہلے دائیں ٹانگ کے گھٹنے پر رکھیں۔ پھر اس سے دائیں

پاؤں کو محراب سے پکڑلیں۔ بازو کو ٹانگ کی طرف لاتے وقت اگر تھوڑا سا جھکنا پڑے تو جھک سکتے ہیں۔ لیکن اتنا نہ جھکیں کہ کمر خمیدہ ہو جائے۔ اب دائیں جانب مزید مڑنا شروع ہو جائیں اور کمر کے ساتھ گردن کو بھی خم دیں۔ اس عمل میں اپنے بازو کی طاقت استعمال نہ کریں۔ بلکہ ان سے توازن کا کام لیں۔ نارمل انداز سے سانس لیتے ہوئے اس حالت میں ۵ سیکنڈ تک رہیں۔ پھر آہستہ آہستہ اپنی پہلی پوزیشن میں واپس آجائیں۔ اور پھر یہی عمل بائیں جانب دہرائیں۔ لیکن اس بار تمام عمل پہلے سے برعکس ہوگا۔ یعنی اب آپ کی دائیں ٹانگ پساری ہوگی۔ اور بائیں ٹانگ اسے کراس کرے گی۔ آپ دائیں ہاتھ سے 'بائیں پاؤں کو اس کی محراب سے پکڑیں گے۔ ہر عمل کو تین تین بار کریں۔ ایک عمل ۶ سے ۸ سیکنڈ پر محیط ہوگا۔ آپ جسم کو موڑتے وقت سانس لیں اور پوری طرح مڑ چکیں تو آپ کا سانس خارج ہو چکا ہو۔ جب ایک جانب کا عمل مکمل ہو چکا ہو تو ۶ سے ۸ سیکنڈ تک آرام کریں۔ چند باتیں مدنظر

رکھیے۔ اپنے پیٹ کے درمیانی حصے ناف کو نہ گھمائیں بلکہ ایک جگہ بیٹھے رہیں۔ اپنا سر آخر میں آہستگی سے گھمائیں۔ جب پوری طرح مڑ چکیں تو آپ کی خمیدہ ٹانگ کا گھٹنا آپ کی بغلوں سے قریب تر ہو۔ اس ورزش کی مدت کو بڑھا کر آپ تین منٹ تک لے جا سکتے ہیں۔

3.

4.

5.

بشرطیکہ آپ کوئی اور ورزش نہ کرتے ہوں۔

فوائد

○ .... یہ ورزش بھی ریڑھ کی ہڈی کو سب سے زیادہ فائدہ پہنچاتی ہے۔ جس سے پورا پورا جسم مستفید ہوتا ہے۔ انسان ورزش نہ کرے اور پیدل نہ چلے تو ریڑھ کی ہڈی میں سختی آجاتی ہے۔ اور وہ قبل از وقت بڑھاپے کا شکار ہو جاتا ہے۔ کمر کے مختلف امراض لاحق ہو جاتے ہیں۔ یہ ورزش بوڑھوں کو بھی نوجوانوں کی طرح سیدھا رکھتی ہے۔ لوگ جوانی کا راز پوچھتے ہیں۔

○ .... یہ آسن گردوں کے غدود کو فعال بناتا ہے۔

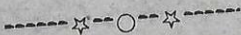
○ .... پیٹ کے حصے میں واقع تمام عضلات تازہ خون سے سیراب ہوتے ہیں۔ جب آپ ایک خاص زاویہ میں مڑتے ہیں تو بڑی آنت ایک خاص رخ اختیار کر لیتی ہے جو اس کی کارکردگی کو بہتر بناتی ہے۔

○ .... قبض جو کہ ام الامراض ہے، اس انداز نشست سے ٹھیک ہو جاتی ہے

○ .... بڑی آنت کے علاوہ جگر، گردے، تلی، پتا وغیرہ کی کارکردگی بہتر ہو جاتی۔

○ .... پیٹ اور کولہوں کی چربی ختم ہوتی ہے۔

○ .... شوگر کے مریضوں کیلئے یہ آسن بے حد مفید ہے۔

------ ☆ -- ○ -- ☆ ------

شرس آسن

Shirsasana:
The Head-Stand

"آسنوں کا بادشاہ"

بے پناہ فوائد کی حامل ورزش

سر کے بل کھڑے ہونا یوگا کی ایک ایسی معروف ورزش ہے' جسے تمام لوگ جانتے ہیں اور اس کی افادیت کی تشہیر اتنی ہے کہ اصولوں کو مد نظر رکھے بغیر لوگ سر کے بل کھڑے ہو جاتے ہیں۔ میں دعویٰ تو نہیں کرتی لیکن میرا وثوق ہے کہ اس کتاب میں شرس آسن کے بارے میں جو معلومات درج ہیں' وہ آپ کو کہیں اور سے نہیں ملیں گی۔ ایسے لوگ بھی ہیں جو شرس آسن کی افادیت کو مشکوک سمجھتے ہیں اور کہتے ہیں کہ خواہ مخواہ اپنی ٹانگیں کیوں تڑوائیں اور اپنے خون کے ریلے کو سر کی طرف دوڑنے کی اجازت کیوں دیں لیکن میں سمجھتی ہوں کہ اگر کوئی شخص صرف ایک یا دو آسن روزانہ کرنا چاہتا ہے تو اس کیلئے صرف یہی ورزش کافی ہے کیونکہ اس میں پورے جسم کیلئے جملہ فوائد مضمر ہیں۔ آپ پوچھ سکتے ہیں کہ میں اس ورزش پر کیوں زور

کے نیچے وریدوں (VEINS) میں خون کی گردش پر زیادہ اثرانداز ہوتی ہے۔ دل اور پھیپھڑوں تک خون کو پہنچنے کیلئے' کشش ثقل کی رکاوٹ پر قابو پانا پڑتا ہے۔ اس کیلئے خون کو پٹھوں کے سکڑنے اور پھیلنے پر انحصار کرنا پڑتا ہے' جو شریانوں کو دبا کر اوپر کی طرف دھکیلتے ہیں۔ دور قدیم کے انسانوں کیلئے یہ کوئی مشکل بات نہیں تھی جو زندہ رہنے کیلئے ہر وقت پٹھوں کی طاقت کو استعمال کرتے تھے۔ یوں اس کی ورزش اور طاقت سے اور پٹھوں کے سکڑنے اور پھیلنے سے خون' کشش ثقل کی رکاوٹ کو دور کر کے اوپر کے جسم میں' دل اور دماغ تک پہنچتا تھا لیکن دور جدید کا سست اور کاہل شخص' اپنے پٹھوں سے زیادہ کام نہیں لیتا جس کے باعث شریانوں میں خون زیادہ مقدار میں گردش نہیں کر پاتا۔ نتیجہ کے طور پر شریانوں کا خون زیادہ تر ٹانگوں اور معدے میں جمع ہو جاتا ہے۔ پیٹ کے عضلات میں بھی اس کی رفتار بہت سست پڑ جاتی ہے۔ جس سے جگر' معدہ' آنتوں اور دیگر عضلات کا کام سست پڑ جاتا ہے۔

ایک اور خامی جو بالواسطہ طور پر ایک انسان کی اس عمودی پوزیشن سے وابستہ ہے انسان کے سانس لینے کے طریقے سے تعلق رکھتی ہے اور وہ یہ کہ آج کا انسان' ورزش نہ کرنے کی وجہ سے' پورا گہرا سانس بھی نہیں لے سکتا۔ جب آپ بھرپور حرکت کرتے ہیں تو سانس بھی گہرا لیتے ہیں۔ کاہلی اور سستی میں انسان سانس بھی کم گہرا اور سطحی لیتا ہے۔ جس سے خون زیادہ مقدار میں پھیپھڑوں تک نہیں پہنچ پاتا۔ انسان فطری حالت میں جب مکمل اور گہرا سانس لیتا ہے تو پردہ شکم کی پسٹن جیسی

تھی اور یوں لگتا ہے کہ ابھی انسان خدا کی طرف سے ودیعت کردہ اس صلاحیت سے پوری طرح ہم آہنگ نہیں ہو سکا۔ بالخصوص اس حقیقت کے پیش نظر کہ۔۔۔ ریڑھ کی ہڈی اور خون کی گردش کا تمام تر انحصار اسی پوزیشن پر ہے۔ چوپاؤں کو دیکھئے (بکری، کتا، گھوڑا وغیرہ) ان کے جسموں کا بیشتر حصہ زمین کے متوازی رہتا ہے اور زمین کی کشش ثقل تمام حصوں پر مساوی انداز میں اثر انداز ہوتی ہے۔ متوازی حالت میں (دو پاؤں آگے اور دو پیچھے) ہونے کے باعث خون کی گردش بھی زیادہ متاثر نہیں ہوتی۔ اس کے برعکس انسان میں خون کی گردش عموداً اوپر سے نیچے کام کرتی ہے اور جسم ایستادہ ہونے کی وجہ سے کشش ثقل بہت زیادہ اثر انداز ہوتی ہے۔ یہ کشش نیچے کی جانب کھینچتی ہے۔ خون اوپر کو جانا چاہتا ہے۔ ایسے میں یہ کشش دل

کے نیچے وریدوں (VEINS) میں خون کی گردش پر زیادہ اثر انداز ہوتی ہے۔ دل اور پھیپھڑوں تک خون کو پہنچنے کیلئے، کشش ثقل کی رکاوٹ پر قابو پانا پڑتا ہے۔ اس کیلئے خون کو پٹھوں کے سکڑنے اور پھیلنے پر انحصار کرنا پڑتا ہے، جو شریانوں کو دبا کر اوپر کی طرف دھکیلتے ہیں۔ دور قدیم کے انسانوں کیلئے یہ کوئی مشکل بات نہیں تھی جو زندہ رہنے کیلئے ہر وقت پٹھوں کی طاقت کو استعمال کرتے تھے۔ یوں اس کی ورزش اور طاقت سے اور پٹھوں کے سکڑنے اور پھیلنے سے خون، کشش ثقل کی رکاوٹ کو دور کر کے اوپر کے حصہ میں، دل اور دماغ تک پہنچتا تھا لیکن دور جدید کا سست اور کاہل شخص، اپنے پٹھوں سے زیادہ کام نہیں لیتا جس کے باعث شریانوں میں خون زیادہ مقدار میں گردش نہیں کر پاتا۔ نتیجہ کے طور پر شریانوں کا خون زیادہ تر ٹانگوں اور معدے میں جمع ہو جاتا ہے۔ پیٹ کے عضلات میں بھی اس کی رفتار بہت سست پڑ جاتی ہے۔ جس سے جگر، معدہ، انتڑیوں اور دیگر عضلات کا کام سست پڑ جاتا ہے۔

ایک اور خامی جو بالواسطہ طور پر ایک انسان کی اس عمودی پوزیشن سے وابستہ ہے انسان کے سانس لینے کے طریقے سے تعلق رکھتی ہے اور وہ یہ کہ آج کا انسان، ورزش نہ کرنے کی وجہ سے، پورا گہرا سانس بھی نہیں لے سکتا۔ جب آپ بھرپور حرکت کرتے ہیں تو سانس بھی گہرا لیتے ہیں۔ کاہلی اور سستی میں انسان سانس بھی کم گہرا اور سطحی لیتا ہے جس سے خون زیادہ مقدار میں پھیپھڑوں تک نہیں پہنچ پاتا۔ انسان فطری حالت میں جب مکمل اور گہرا سانس لیتا ہے تو پردہ شکم کی پھیلتی سی

لگتی اور یوں لگتا ہے کہ ابھی انسان خدا کی طرف سے ودیعت کردہ اس صلاحیت سے
پوری طرح ہم آہنگ نہیں ہو سکا۔ بالخصوص اس حقیقت کے پیش نظر کہ ۔۔۔
ریڑھ کی ہڈی اور خون کی گردش کا تمام تر انحصار اسی پوزیشن پر ہے۔ چوپاؤں کو دیکھئے
مثلاً (بکری، کتا، گھوڑا وغیرہ) ان کے جسموں کا بیشتر حصہ زمین کے متوازی رہتا ہے اور
زمین کی کشش ثقل تمام حصوں پر مساوی انداز میں اثر انداز ہوتی ہے۔ متوازی
حالت میں (دو پاؤں آگے اور دو پیچھے) ہونے کے باعث خون کی گردش بھی زیادہ متاثر
نہیں ہوتی۔ اس کے برعکس انسان میں خون کی گردش عموداً اوپر سے نیچے کام کرتی

ہے اور جسم ایستادہ ہونے کی وجہ سے کشش ثقل بہت زیادہ اثر انداز ہوتی ہے۔ یہ
کشش نیچے کی جانب کھینچتی ہے۔ خون اوپر کو جانا چاہتا ہے۔ ایسے میں یہ کشش دل

کہ جب اچانک کوئی بے دھیانی میں آپ کی گردن میں بانہیں ڈال کر پیچھے کی جانب
کھینچتا ہے تو آپ یکلخت پیچھے کی طرف چلے جاتے ہیں۔ لیکن اس وقت آپ کا سر
خود بخود ایسی پوزیشن اختیار کر لیتا ہے کہ گردن اور سر کو نقصان پہنچنے کا اندیشہ نہیں رہتا۔
جب آپ الٹا کھڑے ہوتے ہیں تو ریڑھ کی ہڈی کے نچلے مہرے خود بخود اپنی فطری
حالت میں آجاتے ہیں۔ اس سے عام طور پر کمر کا درد بھی دور ہو جاتا ہے کیونکہ ریڑھ کی
ہڈی اپنی حقیقی پوزیشن میں آجاتی ہے۔

سر کے بل کھڑے ہونے سے سب سے زیادہ فائدہ خون کی گردش کو پہنچتا ہے۔
ہم جانتے ہیں کہ عام حالات میں سیدھے کھڑے ہونے سے دل کے نیچے وریدوں میں
خون کی گردش سست ہوتی ہے۔ ایسا کشش ثقل کی وجہ سے ہوتا ہے۔ دل کے بالائی
حصہ میں دل سے خون کا اخراج کرنے والی شریانیں پوری طرح متحرک نہیں ہوتیں۔
سر کے بل کھڑے ہونے سے یہ پوری کیفیت الٹی ہو جاتی ہے اور وریدوں کا خون،
کشش ثقل کے باعث ٹانگوں سے نیچے آنے لگتا ہے اور پیٹ کے عضلات میں
جہاں جہاں خون کا اجتماع ہوتا ہے، وہ تحلیل ہو جاتا ہے۔ ٹانگوں کی وریدوں میں بھی
ایک جگہ پڑا ہوا خون، کشش ثقل کے باعث تیزی سے گردش کرتا ہوا دل کی طرف
بڑھتا ہے۔ پھیپھڑوں کو بھی صاف خون زیادہ مقدار میں ملتا ہے۔ جبکہ دل پر خون کی
صفائی کا بوجھ کم ہو جاتا ہے اور وہ آرام سے حرکت کرتا رہتا ہے۔ شریانوں میں خون
زیادہ مقدار میں گردش کرتا ہوا دماغ تک پہنچتا ہے، جو کہ سیدھا کھڑے ہونے کی وجہ

سر پر پانی کے بھاری گھڑے رکھتی ہیں ان کی ریڑھ کی ہڈی بہترین حالت میں ہوتی ہے اور عام صحت بھی اچھی ہوتی ہے۔ جو ماڈل گرلز اپنے جسم کو خوبصورت اور متناسب بنانا چاہتی ہیں وہ پہلے اپنے سر پر کتابیں رکھتی ہیں اس کے بعد یہ وزن بتدریج بڑھایا جاتا ہے۔ شرس آسن یہی کام انتہائی خوبصورتی سے انجام دیتا ہے کیونکہ اس ورزش سے جسم کا تمام بوجھ سر پر پڑتا ہے۔ یہ عمل خاص طور پر ریڑھ کی ہڈی کی بنیاد تک چلا جاتا ہے بالخصوص تکونی ہڈی تک جو کمر کے پانچویں مہرے اور ریڑھ کی ہڈی کو سہارا دیتی ہے (سوائے ٹانگوں کے) عام حالت میں جب انسان چلتا ہے یا بیٹھتا ہے تو صورتحال مختلف ہوتی ہے اور چلتے کام کرتے یا بیٹھتے وقت اس پر زور اور دباؤ پڑتا ہے۔ چوپایوں میں یہ کیفیت نہیں ہوتی۔ ان میں [illegible] ہڈی کی [illegible] اور ریڑھ کی ہڈی کے درمیان بعض جگہ [illegible]

شرس آسن کا بنیادی مقصد ان منفی اثرات کو دور کرنا ہے جو مسلسل سیدھا کھڑا ہونے سے پیدا ہو سکتے ہیں۔ صدیوں پہلے جب یوگیوں نے سر کے بل کھڑا ہونے کی ورزش کو دریافت کیا تو انہوں نے اس کی بنیاد صرف تصورات اور فلسفہ پر رکھی تھی۔ آج جدید سائنس نے ان خیالات کی تصدیق کر دی ہے۔ بعض لوگ گردن پر پورے جسم کے بوجھ کو ٹھیک نہیں سمجھتے لیکن ماہرین نے تصدیق کر دی ہے کہ اگر پوزیشن یوگیوں کی ہدایت کے مطابق ہو تو برے اثرات نہیں پڑتے۔ گردن کی پوزیشن دفاعی انداز میں ہوتی ہے اور اسے کندھوں کا سہارا حاصل ہوتا ہے۔ آپ نے دیکھا ہو گا

کہ جب اچانک کوئی بے دھیانی میں آپ کی گردن میں بانہیں ڈال کر پیچھے کی جانب کھینچتا ہے تو آپ یکلخت پیچھے کی طرف چلے جاتے ہیں۔ لیکن اس وقت آپ کا سر خود بخود ایسی پوزیشن اختیار کر لیتا ہے کہ گردن اور سر کو نقصان پہنچنے کا اندیشہ نہیں رہتا۔ جب آپ الٹا کھڑے ہوتے ہیں تو ریڑھ کی ہڈی کے نچلے مہرے خود بخود اپنی فطری حالت میں آجاتے ہیں۔ اس سے عام طور پر کمر کا درد بھی دور ہو جاتا ہے کیونکہ ریڑھ کی ہڈی اپنی حقیقی پوزیشن میں آجاتی ہے۔

سر کے بل کھڑے ہونے سے سب سے زیادہ فائدہ خون کی گردش کو پہنچتا ہے۔ ہم جانتے ہیں کہ عام حالات میں سیدھے کھڑے ہونے سے دل کے نیچے وریدوں میں خون کی گردش سست ہوتی ہے۔ ایسا کشش ثقل کی وجہ سے ہوتا ہے۔ دل کے بالائی حصے میں بطن سے خون کا اخراج کرنے والی شریانیں پوری طرح متحرک نہیں ہوتیں۔ سر کے بل کھڑے ہونے سے یہ پوری کیفیت الٹی ہو جاتی ہے اور وریدوں کا خون کشش ثقل کے باعث ٹانگوں سے نیچے آنے لگتا ہے اور پیٹ کے عضلات میں جہاں جہاں خون کا اجتماع ہوتا ہے وہ تحلیل ہو جاتا ہے۔ ٹانگوں کی وریدوں میں بھی ایک جگہ پڑا ہوا خون کشش ثقل کے باعث تیزی سے گردش کرتا ہوا دل کی طرف بڑھتا ہے۔ پھیپھڑوں کو بھی صاف خون زیادہ مقدار میں ملتا ہے۔ جبکہ دل پر خون کی صفائی کا بوجھ کم ہو جاتا ہے اور وہ آرام سے حرکت کرتا رہتا ہے۔ شریانوں میں خون زیادہ مقدار میں گردش کرتا ہوا دماغ تک پہنچتا ہے جو کہ سیدھا کھڑے ہونے کی وجہ

سر پر پانی کے بھاری گھڑے رکھتی ہیں ان کی ریڑھ کی ہڈی بہترین حالت میں ہوتی ہے اور عام صحت بھی اچھی ہوتی ہے۔ جو ماڈل گرلز اپنے جسم کو خوبصورت اور متناسب بنانا چاہتی ہیں، وہ پہلے اپنے سر پر کتابیں رکھتی ہیں اس کے بعد یہ وزن بتدریج بڑھایا جاتا ہے۔ شرس آسن یہی کام انتہائی خوبصورتی سے انجام دیتا ہے کیونکہ اس ورزش سے جسم کا تمام بوجھ سر پر پڑتا ہے۔ یہ عمل خاص طور پر ریڑھ کی ہڈی کی بنیاد تک چلا جاتا ہے بالخصوص تکونی ہڈی تک، جو کمر کے پانچویں مہرے اور دمچی کی ہڈی کو سہارا دیتی ہے (سوائے ٹانگوں کے) عام حالت میں جب انسان چلتا ہے، یا بیٹھتا ہے تو صورتحال مختلف ہوتی ہے اور چلتے، کام کرتے یا بیٹھتے وقت اس پر زور اور دباؤ پڑتا ہے۔ چوپایوں میں یہ کیفیت نہیں ہوتی۔ ان میں دمچی کی ہڈی، بیسن نما پیڑو اور ریڑھ کی ہڈی کے درمیان محض جنکشن کا کام دیتی ہے، اور اسے کسی قسم کا وزن برداشت نہیں کرنا پڑتا۔

شرس آسن کا بنیادی مقصد ان منفی اثرات کو دور کرنا ہے، جو مسلسل سیدھا کھڑا ہونے سے پیدا ہو سکتے ہیں۔ صدیوں پہلے جب یوگیوں نے سر کے بل کھڑا ہونے کی ورزش کو رواج دیا تو انہوں نے اس کی بنیاد صرف تصورات اور فلسفہ پر رکھی تھی۔ آج جدید سائنس نے ان خیالات کی تصدیق کر دی ہے۔ بعض لوگ گردن پر پورے جسم کے بوجھ کو ٹھیک نہیں سمجھتے لیکن ماہرین نے تصدیق کر دی ہے کہ اگر پوزیشن یوگیوں کی بتائی گئی ہدایت کے مطابق ہو تو برے اثرات نہیں پڑتے۔ گردن کی پوزیشن دفاعی انداز میں ہوتی ہے اور اسے کندھوں کا سہارا حاصل ہوتا ہے۔ آپ نے دیکھا ہوگا

اوقات قدرت یہ کام از خود کرتی ہے جب آپ سر درد، یا پٹھوں میں اکڑاؤ محسوس کرتے ہیں ---- شرس آسن جسم میں جو تبدیلیاں لاتا ہے، اس سے آپ کا حافظہ بہتر ہوتا ہے۔ اعصابی تھکان دور ہوتی ہے، پریشانی اور تردد کی تمام اقسام خود بخود ختم ہو جاتی ہیں۔ بے شک اس سے کند ذہن شخص جینئس تو نہیں بن سکتا، لیکن بہر حال یہ دماغی صلاحیتوں کی نشوونما کا بہترین وسیلہ ہے۔ ہماری کھوپڑی میں ایک چھوٹا سا بیضوی اینڈوکرائن غدود بھی واقع ہے جس کا وجود انسانی جسم کی نشوونما کیلئے بے حد ضروری ہے۔ ۶ گرام وزنی یہ ننھا سا غدود ایک سینٹی میٹر لمبا ہوتا ہے اور کھوپڑی کی گہرائیوں میں بڑی حفاظتی تہوں میں دفن ہوتا ہے۔ یہ ورزش اس غدود کی کارکردگی کو فعال بناتی ہے، جس کے اثرات پورے جسم پر پڑتے ہیں اور مختلف عوارض خود بخود ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ تھائی رائیڈ غدود بھی فعال ہو جاتے ہیں، جن کا کام نئی بافتوں کی تعمیر میں اہم کردار ادا کرنا ہے۔ اس کی کارکردگی کے بہتر ہونے سے انسان بوڑھا نہیں ہوتا۔ جب جانوروں سے یہ غدود نکال دیا گیا تو وہ قبل از وقت مر گئے یا وقت سے پہلے ان پر بڑھاپا طاری ہو گیا۔ تھائی رائیڈ میں کیمیاوی تبدیلی، ذہنی کمزوری، چھوٹا قد اور اعضاء میں ناہمواری جیسے امراض پیدا ہوتے ہیں۔ یہ آسن وزن کو بھی نارمل بناتا ہے۔ فربہی کو دبلے پن اور دبلے پن کو متناسب جسم میں تبدیل کر دیتا ہے۔

بینائی

شرس آسن بینائی پر حیرت انگیز اثر ڈالتا ہے۔ بینائی اس لئے بہتر ہوتی ہے کہ

حکمرانی کرتا ہے۔ اپنی افضل اور اعلیٰ کارکردگی کے باعث اسے جسم کے دوسرے اعضاء کی نسبت زیادہ خون کی ضرورت پڑتی ہے۔ ایک انسانی دماغ روزانہ دو ہزار لیٹر خون سے سیراب ہوتا ہے۔ سیرابی کا یہ عمل خون کی ان باریک اور صرف خوردبین کے ذریعے نظر آنے والی باریک نالیوں (CAPILLARIES) کے ذریعے انجام پاتا ہے جن کا جسم کے ہر عضو کے گرد ایک جال سا بنا ہوتا ہے۔ یہ شریانوں کو وریدوں سے ملاتی ہیں۔ ان کے ذریعے خون کے سرخ ذرات گردش کرتے ہیں۔ کیا آپ تصور کر سکتے ہیں کہ پورے جسم میں ان کی لمبائی ایک لاکھ کلو میٹر بنتی ہے۔ ہر ایک گرام وزن میں ایک کلو میٹر لمبی باریک نالیاں موجود ہوتی ہیں۔ باریک لچکدار اور صرف خوردبین سے نظر آنے والی نالیاں دباؤ سے گھٹتی بڑھتی رہتی ہیں۔ اگر یہ ڈھیلی اور لچکدار ہوں تو خون کے سفید اور سرخ ذرات ان سے با آسانی گزر جاتے ہیں۔ لیکن اگر ان میں تناؤ آ جائے تو خون کے بہاؤ میں رکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے۔ شرس آسن بعض جسم کے دیگر عوامل پر اثر انداز ہوتا ہے، وہاں خون کی ان باریک نالیوں میں بھی خون کے بہاؤ کو باقاعدہ اور مسلسل بناتا ہے جس سے جسم کے ہر حصہ میں خون کے سرخ اور سفید ذرات پہنچ جاتے ہیں۔ جب آپ الٹے ہوتے ہیں تو ایک طرف سے دباؤ کے تحت ان نالیوں کی کارکردگی بڑھ جاتی ہے جس سے خون پوری مقدار میں دماغ کے دور دراز حصوں میں پہنچ جاتا ہے، جہاں عام حالت میں نہیں پہنچتا۔ دماغ میں خون کی شریانیں تازہ اور صاف خون سے سیراب ہو جاتی ہیں۔ یوں سمجھئے یہ نالیاں دھل جاتی ہیں۔

اوقات قدرت یہ کام از خود کرتی ہے جب آپ سر درد یا پٹھوں میں اکڑاؤ محسوس کرتے ہیں۔۔۔۔ شرس آسن جسم میں جو تبدیلیاں لاتا ہے اس سے آپ کا حافظہ بہتر ہوتا ہے۔ اعصابی تھکان دور ہوتی ہے۔ پریشانی اور تردد کی تمام اقسام خود بخود ختم ہو جاتی ہیں۔ بے شک اس سے کند ذہن شخص جینئس تو نہیں بن سکتا، لیکن بہر حال یہ دماغی صلاحیتوں کی نشوونما کا بہترین وسیلہ ہے۔ ہماری کھوپڑی میں ایک چھوٹا سا بیضوی اینڈوکرائن غدود بھی واقع ہے جس کا وجود انسانی جسم کی نشوونما کیلئے بے حد ضروری ہے۔ ۶ گرام وزنی یہ ننھا سا غدود ایک سینٹی میٹر لمبا ہوتا ہے اور کھوپڑی کی گہرائیوں میں بڑی حفاظتی تہوں میں دفن ہوتا ہے۔ یہ ورزش اس غدود کی کارکردگی کو فعال بناتی ہے، جس کے اثرات پورے جسم پر پڑتے ہیں اور مختلف عوارض خود بخود ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ تھائی رائیڈ غدود بھی فعال ہو جاتے ہیں، جن کا کام ہڈیوں کی تعمیر میں اہم کردار ادا کرنا ہے۔ اس کی کارکردگی کے بہتر ہونے سے انسان بوڑھا نہیں ہوتا۔ جب جانوروں سے یہ غدود نکال دیا گیا تو وہ قبل از وقت مر گئے یا وقت سے پہلے ان پر بڑھاپا طاری ہو گیا۔ تھائی رائیڈ میں کیمیاوی تبدیلی، ذہنی کمزوری، چھوٹا قد اور اعضاء میں ناہمواری جیسے امراض پیدا ہوتے ہیں۔ یہ آسن وزن کو بھی نارمل بناتا ہے۔ فربہی کو دبلے پن اور دبلے پن کو متناسب جسم میں تبدیل کرتا ہے۔

بینائی

شرس آسن بینائی پر حیرت انگیز اثر ڈالتا ہے۔ بینائی اس لئے بہتر ہوتی ہے کہ

حکمرانی کرتا ہے۔ اپنی افضل اور اعلیٰ کارکردگی کے باعث اسے جسم کے دوسرے اعضاء
کی نسبت زیادہ خون کی ضرورت پڑتی ہے۔ ایک انسانی دماغ روزانہ دو ہزار لٹر خون سے
سیراب ہوتا ہے۔ سیرابی کا یہ عمل خون کی ان باریک اور صرف خوردبین کے ذریعے
نظر آنے والی باریک نالیوں (CAPILLARIES) کے ذریعے انجام پاتا ہے، جن کا
جسم کے ہر عضو کے گرد ایک جال سا بنا ہوتا ہے۔ یہ شریانوں کو وریدوں سے ملاتی ہیں۔
ان کے ذریعے خون کے سرخ ذرات گردش کرتے ہیں۔ کیا آپ تصور کر سکتے ہیں کہ
پورے جسم میں ان کی لمبائی ایک لاکھ کلو میٹر بنتی ہے۔ ہر ایک گرام وزن میں ایک
کلو میٹر لمبی باریک نالیاں موجود ہوتی ہیں۔ باریک لچکدار اور صرف خوردبین سے نظر
آنے والی نالیاں دباؤ سے گھٹتی بڑھتی رہتی ہیں۔ اگر یہ ڈھیلی اور لچکدار ہوں تو خون
کے سفید اور سرخ ذرات ان سے با آسانی گزر جاتے ہیں۔ لیکن اگر ان میں سختی آ
جائے تو خون کے بہاؤ میں رکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے۔ شرس آسن جہاں جسم کے دیگر
عوامل پر اثر انداز ہوتا ہے، وہاں خون کی ان باریک نالیوں میں بھی خون کے بہاؤ کو باقاعدہ
اور مسلسل بناتا ہے، جس سے جسم کے ہر حصہ میں خون کے سرخ اور سفید ذرات پہنچ
جاتے ہیں۔ جب آپ الٹے ہوتے ہیں تو ایک ہلکے سے دباؤ کے تحت ان نالیوں کی
کارکردگی بڑھ جاتی ہے، جس سے خون پوری مقدار میں دماغ کے دور دراز حصوں میں
پہنچ جاتا ہے، جہاں عام حالت میں نہیں پہنچتا۔ دماغ میں خون کی شریانیں تازہ اور
صاف خون سے سیراب ہو جاتی ہیں۔ یوں سمجھئے یہ نالیاں دھل جاتی ہیں۔ بعض

نہ اٹھا سکیں، تو پہلے ایک ٹانگ اٹھائیں اور پھر دوسری۔ تصویر نمبر ۲، ۳

☐... اب دونوں خم شدہ ٹانگوں کو آہستگی سے اٹھائیں یہاں تک کہ آپ کا دھڑ الٹا ہو
جائے۔ اپنی ٹانگوں کو اس وقت تک سیدھا رکھنے کی کوشش مت کریں جب تک کہ
اس حالت پر عبور حاصل نہ ہو جائے۔ یعنی جب آپ سر کے بل کھڑے ہونے کی
کوشش کریں تو اپنے گھٹنوں کو آہستہ آہستہ سیدھا کریں اور اگر پہلے دو چار دنوں میں
صرف یہاں تک ورزش کر سکتے ہیں تو یہاں تک محدود رکھیں۔ پھر آہستہ آہستہ
آگے بڑھائیں یہاں تک کہ ٹانگیں اور دھڑ سر کے بل مکمل عمودی حالت میں ہو
جائے۔

☐... ورزش کی تکمیل کیلئے جلد بازی نہ کریں۔

☐... سر نیچے اور دھڑ اوپر۔۔۔ اس حالت میں ابتداء میں ۱۵ سیکنڈ تک رہیں اور رفتہ
رفتہ اسے بڑھا کر دو یا تین منٹ تک لے جائیں۔۔۔۔ اس حالت میں اپنے اعضاء
اور پٹھوں کو پرسکون رکھیں۔ جسم کے وزن کو اپنی کہنیوں اور بازوؤں پر ڈالیں، سر کے
اوپر بہت کم دباؤ پڑنا چاہئے۔

☐... میں پہلے بھی بتا چکی ہوں۔ دوبارہ نوٹ کر لیں۔ اگر آپ محسوس کرتے ہیں کہ
آپ سر کے بل کھڑے ہونے میں توازن برقرار نہیں رکھ سکتے تو آپ دیوار کا سہارا لے
سکتے ہیں۔ آپ خود کو دیوار سے چھ انچ دور رکھ کر عموداً کھڑا ہونے کیلئے سہارا لے سکتے
ہیں۔ تاہم آپ بالکل دیوار سے نہ چپک جائیں۔ جب آپ کھڑے ہو جائیں تو بھی سر
آپ کا اور دیوار کے درمیان چھ انچ کا فاصلہ برقرار رہنا چاہئے۔

سکتے۔ لیکن اس سہارے کو آپ ہمیشہ کیلئے نہ اپنائیں۔ جب آپ دیکھیں کہ آپ سہارا لئے بغیر کرسکتے ہیں تو یہ سہارا چھوڑ دیں۔ ابتدا میں آپ دیوار سے تھوڑے فاصلے پر یہ عمل کریں، تاکہ گرنے لگیں تو دیوار کے ساتھ لگ جائیں۔ اس کے ساتھ کمرے کے وسط میں بھی پریکٹس کریں اور اردگرد فرنیچر وغیرہ کو نہ رکھیں، تاکہ آپ نہ سنبھل سکیں اور نیچے گریں تو آہستگی سے گریں۔

ورزش کا طریقہ

☐... فرش پر سر جھکانے کی پوزیشن میں بیٹھیں اور پھر سجدے کی پوزیشن اختیار کریں جیسے نماز کے وقت ہوتی ہے۔

☐... آگے کی جانب جھکئے۔ اپنے بازوؤں کہنیوں اور ہاتھوں کو فرش پر اپنے سامنے رکھئے اس طرح کہ ایک تکون بنے آپ یونہی سادہ انداز سے اپنے ہاتھ رکھ سکتے ہیں جیسا کہ تصویر میں نظر آ رہا ہے۔

☐... آپ کا سر زمین پر صحیح پوزیشن میں ہونا چاہئے۔ یہ سر کا درمیانی حصہ ہوتا ہے اور اس پر پورے جسم کا بوجھ پڑتا ہے۔ تصویر نمبر ۱

☐... جب سر اور ہاتھ فرش پر صحیح حالت میں رکھ لیں تو ٹانگوں کو سخت کرلیں، اور اپنے کندھوں کا کچھ بوجھ اپنی کھوپڑی کی طرف منتقل کردیں۔ اب کمر کو سیدھا رکھتے ہوئے دونوں ٹانگوں کو اوپر اٹھائیں یعنی فرش چھوڑ دیں جس سے آپ کے گھٹنے آپ کی چھاتی کے قریب آجائیں گے۔ اب اگر آپ دونوں ٹانگیں بیک وقت

نہ اٹھا سکیں، تو پہلے ایک ٹانگ اٹھائیں اور پھر دوسری۔ تصویر نمبر ۲، ۳

☐... آپ دونوں خم شدہ ٹانگوں کو آہستگی سے اٹھائیں یہاں تک کہ آپ کا دھڑ اٹھا ہو جائے۔ اپنی ٹانگوں کو اس وقت تک سیدھا رکھنے کی کوشش مت کریں جب تک کہ اس حالت پر عبور حاصل نہ ہو جائے۔ یعنی جب آپ سر کے بل کھڑے ہونے کی کوشش کریں تو اپنے گھٹنوں کو آہستہ آہستہ سیدھا کریں اور اگر پہلے دو چار دنوں میں صرف یہاں تک ورزش کرسکتے ہیں تو یہاں تک محدود رکھیں۔ پھر آہستہ آہستہ آگے بڑھائیں یہاں تک کہ ٹانگیں اور دھڑ سر کے بل مکمل عمودی حالت میں ہو جائے۔

☐... ورزش کی تکمیل کیلئے جلد بازی نہ کریں۔

☐... سر نیچے اور دھڑ اوپر۔۔۔ اس حالت میں ابتداء میں ۱۵ سیکنڈ تک رہیں اور رفتہ رفتہ اسے بڑھا کر دو یا تین منٹ تک لے جائیں۔۔۔ اس حالت میں اپنے اعضاء اور پٹھوں کو پرسکون رکھیں۔ جسم کے وزن کو اپنی کہنیوں اور بازوؤں پر ڈالیں، سر کے اوپر بہت کم دباؤ پڑنا چاہئے۔

☐... میں پہلے بھی بتا چکی ہوں۔ دوبارہ نوٹ کرلیں۔ اگر آپ محسوس کرتے ہیں کہ آپ سر کے بل کھڑے ہونے میں توازن برقرار نہیں رکھ سکتے تو آپ دیوار کا سہارا لے سکتے ہیں۔ آپ خود کو دیوار سے چھ انچ دور رکھ کر عموداً کھڑا ہونے کیلئے سہارا لے سکتے ہیں۔ تاہم آپ بالکل دیوار سے نہ چپک جائیں۔ جب آپ کھڑے ہو جائیں تو پھر آپ کا اور دیوار کے درمیان چھ انچ کا فاصلہ برقرار رہنا چاہئے۔

سکتے۔ لیکن اس سہارے کو آپ ہمیشہ کیلئے نہ اپنائیں۔ جب آپ دیکھیں کہ آپ سہارا لئے بغیر کر سکتے ہیں تو یہ سہارا چھوڑ دیں۔ ابتدا میں آپ دیوار سے تھوڑے فاصلے پر یہ عمل کریں، تاکہ گرنے لگیں تو دیوار کے ساتھ لگ جائیں۔ اس کے ساتھ کمرے کے وسط میں بھی پریکٹس کریں اور ارد گرد فرنیچر وغیرہ کو نہ رکھیں، تاکہ آپ نہ سنبھل سکیں اور نیچے گریں تو آہستگی سے گریں۔

ورزش کا طریقہ

☐... فرش پر سر جھکانے کی پوزیشن میں بیٹھیں اور پھر سجدے کی پوزیشن اختیار کریں جیسے نماز کے وقت ہوتی ہے۔

☐... آگے کی جانب جھکئے۔ اپنے بازوؤں کہنیوں اور ہاتھوں کو فرش پر اپنے سامنے رکھئے اس طرح کہ ایک تکون بنے آپ یونہی سادہ انداز سے اپنے ہاتھ رکھ سکتے ہیں جیسا کہ تصویر میں نظر آرہا ہے۔

☐... آپ کا سر زمین پر صحیح پوزیشن میں ہونا چاہئے۔ یہ سر کا درمیانی حصہ ہوتا ہے اور اس پر پورے جسم کا بوجھ پڑتا ہے۔ تصویر نمبر ا

☐... جب سر اور ہاتھ فرش پر صحیح حالت میں رکھ لیں تو ٹانگوں کو سخت کر لیں، اور اپنے کندھوں کا کچھ بوجھ اپنی کھوپڑی کی طرف منتقل کر دیں۔ اب کمر کو سیدھا رکھتے ہوئے دونوں ٹانگوں کو اوپر اٹھائیں یعنی فرش چھوڑ دیں جس سے آپ کے گھٹنے آپ کی کہنیوں اور چھاتی کے قریب آجائیں گے۔ اب اگر آپ دونوں ٹانگیں بیک وقت